



Roerbak met bulgogisaus en boerenworst

met noedels, spitskool en sesamzaad

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Paprika



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	535 /128
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,1	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **gember**, **knoflook**, **ui** en sambal 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.



2. Noedels koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** 1 - 2 minuten in de pan met deksel. Voeg de **gesneden spitskool** toe en kook 1 minuut verder.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.
- Snijd de **paprika** in reepjes.



3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 el water.
- Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden.
- Garneer het geheel met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje Deze volkoren noedels zijn gemaakt van 100% volkorenmeel en bevatten in vergelijking met witte noedels niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1, B2 en E.



Penne met rodepesto-tomatensaus

met geroosterde groenten

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Vers basilicum



Tomatenpuree



Tomatenblokjes met basilicum



Rode pesto



Grana Padano vlokken DOP



Penne



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'.
Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.



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
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
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)	3866 /924	540 /129
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,1
Koolhydraten (g)	98	14
Waarvan suikers (g)	27,8	3,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snij de **ui** in halve ringen. Snij de **courgette** en **wortel** in halve maantjes. Meng in een kom de **ui**, **courgette** en **wortel** met de **Siciliaanse kruiden**, $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, peper en zout.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven. Kook de **penne** 9 - 11 minuten in de pan (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Tip 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.



3. Knoflook en basilicum snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** in reepjes.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



4. Saus maken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **tomatenpuree** 1 minuut. Voeg de **tomatenblokjes** en 30 ml pastawater per persoon toe.



5. Saus afmaken

Bereid de bouillon. Voeg de bouillon toe aan de saus en roer goed door. Verlaag het vuur en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Roer de **rode pesto**, geroosterde **groenten** en **pasta** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **Grana Padano vlokken** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Kip piccata met ovengebakken krieltjes

met biet en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Gele biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kipfilet



Kappertjes



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp, dunschiller

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gele biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	⅓
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 / 632	385 / 92
Vetten (g)	24	4
Waaran verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waaran suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **biet** en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwartjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **bietpartjes**, de **wortels**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook** met per persoon: 1 ½ el olijfolie en ¾ tl **gedroogde tijm**. Verdeel de **groenten** en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



3. Kip bakken

Zet een diep bord met daarin 1 el bloem per persoon klaar. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de **citroen** en pers ¼ **citroen** per persoon uit. Snijd de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el roomboter per persoon in de pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het water toe en verkruimel ⅛ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en laat, afgedeckt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en **groenten** over de borden. Schep de **kip** met saus ernaast. Serveer met mayonaise naar smaak en de eventuele overige **citroenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Aziatische fusionsalade met gekruid kipgehakt

met udonnoedels, pinda's en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit gehakt komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Vers udonnoedels



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Uitjes



Komkommer



Tomaat



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Vers koriander



Gezouten pinda's



Rode peper



Aziatisch gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]kommkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aziatisch gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	390 /93
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,3
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	22,2	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	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** en **knoflook**.
- Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe. Meng de saus goed.



2. Snijden

- Snijd de **kommkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **kommkommer, tomaat, ui** en **koriander**.

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



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **udonnoedels** en ⅓ van de saus toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de **pinda's**. Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Voeg de overige saus en **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Boekoeloekeburger op een wortelbroodje

met gebakken ei, aardappeltjes en salade

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloekeburgermix



Geraspte Goudse kaas



Komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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

Wist je dat de boekoeloeke-burgermix meer dan 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	591 /141
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	10,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

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



2. Boekoeloekoeburger maken

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

Tip: Eet je met een oneven aantal? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloekoe-burgermix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.

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



4. Burger bakken

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



5. Mayonaise mengen

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



3. Salade maken

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

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met limoen, kidneybonen en garam masala

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	409 /98
Vetten (g)	49	6
Waarvan verzadigd (g)	32,9	4
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	28,2	3,4
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met de helft van de **tijm**, peper en zout.
- Rooster in 15 - 25 minuten gaar. Schep halverwege om.



2. Snijden

- Snij de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de helft van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Voeg de overige **tijm** toe en bak 30 seconden verder.

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



3. Soep koken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte ravioli met serranoham

met romige vulling, Parmigiano Reggiano en aubergine

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Verse lasagnebladen		Mascarpone
	Parmigiano Reggiano DOP		Serranoham
	Knoflookteentje		Ui
	Tomaat		Aubergine
	Gedroogde oregano		Vers basilicum



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, rasp, staafmixer, grote pan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	546 / 130
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,3
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	19,3	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	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. Snijd de **ui** en de **tomaat** in vieren. Pel de **knoflookteent**. Voeg de **ui**, **tomaat**, **knoflook**, zwarte balsamicoazijn, suiker, de helft van de olijfolie en de helft van de **oregano** toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 - 25 minuten in de oven.



2. Aubergine roosteren

Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Verdeel over de helft van een bakplaat met bakpapier, zodat er ruimte overblijft voor de **ham**. Besprenkel de **aubergine** met de overige olijfolie en strooi de overige **oregano** erover. Breng op smaak met peper en zout en schep om. Rooster 10 minuten in de oven. Leg de helft van de **ham** op de andere helft van de bakplaat en bak samen nog 8 - 10 minuten.



3. Vulling maken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan voor de **ravioli**. Rasp de **Parmigiano Reggiano** en voeg ¾ toe aan een kom. Houd de overige **Parmigiano Reggiano** apart. Snijd de overige **serranoham** fijn. Meng in de kom de fijngesneden **serranoham**, de **mascarpone** en de bloem en breng op smaak met peper.



4. Ravioli maken

Snij de **verse lasagnebladen** in zes rechthoekige stukken per persoon. Verdeel 1 tl vulling over de helft van elke rechthoek, maar laat de randen vrij. Bestrijk de randen met water. Vouw het bovenste gedeelte om en druk de randen met een vork op elkaar, zodat de **ravioli** goed dicht zit. Voeg de **ravioli** voorzichtig toe aan de pan met water en kook in 4 - 5 minuten gaar.



5. Saus maken

Voeg de geroosterde **ui**, **tomaat**, **knoflook** en de sappen van de geroosterde **groenten** toe aan een kom. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout. Verdeel ¾ van de tomatensaus over de borden en beleg met ¾ van de geroosterde **aubergine**. Leg de **ravioli** voorzichtig op de borden.



6. Serveren

Snijd het **basilicum** en de geroosterde **serranoham** fijn. Sprenkel de overige saus over de **ravioli** en leg de overige geroosterde **aubergine** erbovenop. Garneer met het **basilicum**, de **serranoham** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

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

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma

met aubergine, vers basilicum en twee kazen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteens



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP Parmigiano Reggiano DOP



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



Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies waarin deze kaas geproduceerd wordt: Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Halveer de **tomaten**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd het **basilicum** grof.
- Kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat uitstomen.

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



2. Aubergine bakken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **aubergineblokjes** toe en roerbak in 8 - 10 minuten goudbruin. Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruiden** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino**, de helft van het **basilicum** en 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe aan de **tomaten saus**. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en **basilicum**.

Eet smakelijk!



Tonijnbowl met avocado en sojabonen

met bruine rijst, tomaat en furikake

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze bruine snelkookrijst is niet alleen snel klaar maar ook lekker voedzaam. Het is een bron van vezels en daarmee een goed alternatief voor witte rijst.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tonijn in water



Bruine snelkookrijst



Komkommer



Sesamolie



Furikake



Zoet-pittige chilisaus



Tomaat



Gomasio



Sojabonen



Ui



Avocadodip

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, pan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1¼	1½	2½
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (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)	2900 /693	675 /161
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	13,2	3,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



2. Komkommer en ui bereiden

- Meng in een kom de **ui** met per persoon: 1 tl witte wijnazijn en 1 tl suiker. Schep af en toe om.
- Halver de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met de **sesamolie**, **gomasio**, peper en zout.



3. Tonijnsalade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Meng in een kom de **tonijn** met de mayonaise en **zoet-pittige chilisaus**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Leg de tonijnsalade, komkommersalade, ingelegde **ui**, **avocadodip**, **tomatenblokjes** en **sojabonen** erbovenop.
- Garneer met de **furikake**.

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!

Eet smakelijk!



Caesar-stijl salade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte dressing en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Komkommer



Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteentje



Ei



BBQ-rub



Parmigiano
Reggiano DOP



Botersla



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E bevatten dan andere peulvruchten? Dit beschermt jouw lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, steelpan met deksel, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge 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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 / 726	606 / 145
Vetten (g)	50	10
Waaranvan verzadigd (g)	9,2	1,8
Koolhydraten (g)	39	8
Waaranvan suikers (g)	6	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het **broodje** in stukken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.



2. Kikkererwten bereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een tweede kom de **kikkererwten** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).

Tip: Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.



3. Ei koken

Zorg ondertussen dat het **ei** net onder water staat in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook het **ei**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard. Pel het **ei** en snij doormidden.



4. Groenten snijden

Snij de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd apart. Snij de harde kern uit de **sla** en snijd de bladeren grof. Voeg de **broodstukjes** toe aan de bakplaat met **kikkererwten** en bak de laatste 10 minuten mee. Rasp of snijd de **Parmigiano Reggiano** fijn.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **knoflook**, de helft van de **kaas**, de mayonaise en per persoon: 1 el extra vierge olijfolie en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **kikkererwten**, croutons en het **ei**. Bestrooi met de overige **kaas** en serveer.

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.

Eet smakelijk!



Noedelbowl met pangasiusfilet

met courgette, wortel en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Brede rijstnoedels



Ui



Courgette



Wortel



Sojasaus



Javaanse wokpasta



Gomasio



Koreaanse kruidenmix



Pangasiusfilet



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



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, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	643 / 154
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,4
Koolhydraten (g)	103	20
Waarvan suikers (g)	20,5	3,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	5	1

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** en **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **groenten** en de **Koreaanse kruidenmix** toe en roerbak 6 - 8 minuten.



2. Noedels koken

- Kook ondertussen de **noedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel goed met koud water.
- Voeg de **noedels** weer toe aan de pan en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon zodat ze niet aan elkaar gaan plakken.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Besmeer de kant zonder huid met 1 tl **Javaanse wokpasta** per persoon en besprenkel met wat **gomasio**. Bewaar de overige **gomasio** ter garnering.



3. Vis bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog en bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper.
- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en bak al roerend nog 1 - 2 minuten.



4. Serveren

- Meng ondertussen de overige **Javaanse wokpasta** met de **sojasaus**, ketjap, honing en wittewijnazijn. Haal de pan van het vuur en meng de saus erdoor.
- Verdeel de **noedels** met **groenten** over kommen of diepe borden.
- Leg de gebakken **vis** erop en garneer met de overige **gomasio**.

Eet smakelijk!

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



HELLO
FRESH

Vegetarische kipcurry met rijst

met appel, paksoi en kokosmelk

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Paprika



Appel



Gele currykruiden



Kokosmelk



Basmatirijst



Vegetarische kipstukjes



Rode peper



Paksoi



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

De vegetarische kipstukjes hebben niet alleen de bite van vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en vitamine B12.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	562 /134
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3,5
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	13	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.

Weetje 🍎 Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en roerbak 1 - 2 minuten. Voeg de **appel** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **gele currykruiden** toe en roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met per persoon: ½ el witte balsamicoazijn en 1 el water. Voeg de **kokosmelk** toe. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten garen.

Tip: Voeg een klein beetje water toe als de curry te snel droogkookt.



3. Rijst koken

Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst** en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



4. Vegetarische kip bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **vegetarische kipstukjes** 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe aan de pan met de currysaus. Bewaar de koekenpan met bakvet.



5. Paksoi bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de steel als de bladeren van de **paksoi** grof. Bak de **paksoi** 3 - 4 minuten in de koekenpan van de **vegetarische kipstukjes** op middelhoog vuur. Zet het vuur uit en voeg de **rijst** toe aan de **paksoi**. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** met **paksoi** over de borden en scheep de vegetarische kipcurry ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige linguine met spekjes en Parmigiano Reggiano

met salade en basilicumcrème

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Spekreepjes



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



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

2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

- Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteentje**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon met de hele **knoflookteentje** in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.
- Haal de **knoflookteentje** uit de pan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de **kaas**.

Tip: De knoflook geeft smaak af aan de saus, zonder te overheersend te zijn.



3. Saus maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Voeg de **kookroom** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout en meng met een garde.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**. Voeg meteen daarna het roommengsel en 2 el kookvocht per persoon toe, meng goed en verhit het geheel nog maximaal 1 minuut op laag vuur.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **slamix** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**. Breng eventueel verder op smaak met peper.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met gehaktballetjes

met saus van paprikapesto en cherrytomaten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Ui



Rode cherrytomaten



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Casarecce



Passata



Paprikapesto



Geraspte pecorino DOP



Paprika



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

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



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 hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip). Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **rode cherrytomaten** en snij de **paprika** in reepjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water eerst in de waterkoker voordat je het in de pan doet.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** 3 - 4 minuten. Ze hoeven nog niet volledig gaar te zijn. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar apart.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 - 2 minuten in de grote hapjespan in het bakvet van de **gehaktballetjes**.
- Voeg de **rode cherrytomaten** toe en bak 1 - 2 minuten.



3. Saus afwerken

- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de **passata**. Meng goed, voeg de **gehaktballetjes** toe en dek de pan af. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Roer de **paprikapesto** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en schep goed om.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Naanpizza met veggie gehakt en pesto

met gemarineerde tomaat en pesto-roomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Roomkaas



Pesto genovese



Veldsla



Tomaat



Paprika



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Knoflookteentjes



Naanbrood met kruiden



Italiaanse kruiden



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

Met het vegan Rul Gehackt van De Vegetarische Slager geef je een malse structuur aan je gerecht. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	633 / 151
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	11,7	2,6
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprikareepjes** 3 - 4 minuten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **ui**, het **vegan gehakt**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **knoflook** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Marineren

- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de overige **knoflook** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng de **tomaat** door de dressing.

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



3. Naanpizza's afmaken

- Draai het vuur van de koekenpan met **vegan gehakt** naar hoog, voeg ½ el roomboter toe en blus de pan af met 1 el water per persoon. Bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampst.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **groene pesto**.
- Besmeer de naanpizza's met de pesto-roomkaas.
- Schep het **vegan gehakt** en de **groenten** erop.



4. Serveren

- Verdeel de naanpizza's over de borden.
- Meng de **veldsla** met de gemarineerde **tomaat**.
- Verdeel wat salade over de pizza's en serveer de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pita met sticky pulled chicken

met zoetzure koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Pulled chicken



Wittekool en wortel



Pitabroodje



Tomaat



Botersla



Zoete Aziatische saus



Pikante uienchutney



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

Weinig tijd om in de keuken te staan? We hebben de wittekool en wortel alvast voor je gesneden, waardoor je dit recept al in 15 minuten op tafel 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

Koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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)	3255 /778	619 /148
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	28,9	5,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de **zoete Azatische saus** toe en bak, afgedekt, ongeveer 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Bakken en snijden

- Bak de **pitabroodjes** 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en scheur de **botersla** grof.
- Snijd de **pitabroodjes** open.



3. Salade maken

- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: 1 el wittewijnazijn, 1 tl suiker en een snufje zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en schep goed om.

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.



4. Serveren

- Besmeer beide helften van de **pita** met de mayonaise en **uienchutney**.
- Beleg met wat **botersla**, de koolsla en de sticky **pulled chicken** met **ui**.
- Voeg de **tomatenblokjes** en de overige **botersla** toe aan de koolsla. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe. Serveer de salade bij de **pita's**.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met geroosterde paprika en witte kaas met wortel, volle yoghurt en amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteentje



Vers krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Deze parelcouscous heeft het allemaal: van zachte witte kaas tot frisse yoghurt en knapperige amandelen.



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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge kruipeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	542 /129
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Paprika bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verdeel de **paprika** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de zonnebloemolie.
- Bak de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.

Weetje 🍎 Wist je dat je door de paprika in dit gerecht meer dan de ADH vitamine C binnen krijgt? Eén rode paprika per persoon levert je zelfs meer dan het dubbele!



2. Smaakmakers voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn verkruimel de **witte kaas**. Hak de **gezouten amandelen** grof.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous** in 13 - 15 minuten droog (zie Tip).

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



3. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en het **gemalen komijnzaad** toe en roerbak 7 - 10 minuten op middelhoog vuur, of tot de **wortels** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wortelschijfjes**, de helft van: de **witte kaas**, de **paprika**, de **peterselie** en de **gezouten amandelen** toe aan de pan met deksel van de **parelcouscous** en meng goed.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **gezouten amandelen**.

Eet smakelijk!



Gevulde paprika met chili con carne

met basmatirijst en labne

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Groene paprika



Basmatirijst



Ui



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Varkensboerengehakt



Labne



Rode puntpaprika



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	60	120	180	240	300	360
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

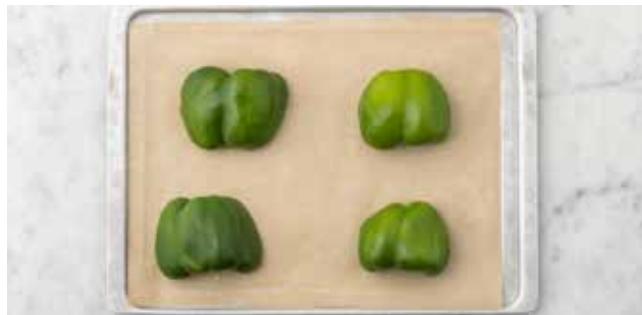
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	453 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	12,8	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Paprika bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven.
- Halver de gewone paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en leg de paprika met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Bak de gewone paprika 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven, of tot hij lichtbruin kleurt.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de puntaprika en tomaat in blokjes.



2. Bakken

- Weeg de rijst af. Kook de rijst, afgedeckt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, breng op smaak met peper en zout en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe.
- Bak het gehakt in 1 - 2 minuten los op middelhoog vuur.



3. Stoven

- Voeg de tomaat, de puntaprika, de kidneybonen en het zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan. Meng goed, dek de pan af en laat 6 minuten stoven op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak, onafgedekt, nog 6 minuten. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de rijst over de borden en leg de geroosterde paprika erop.
- Vul de paprikahelften met de chili. Garneer met de labne.

Weetje Wist je dat kidneybonen van alle bonen de meeste vezels bevatten? Het eten van voldoende vezels is niet alleen goed voor je darmen, maar verlaagt ook het risico op hart- en vaatziekten.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Paddenstoelenrisotto van orzo

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



2. Orzo koken

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



3. Paddenstoelen bakken

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



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **kruidenkaasblokjes** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Hartige pastei met vegetarische groenteragout

met frisse slamix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Smeer de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken in met een laagje geklust ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend korstje!



Bladerdeeg



Prei



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	487 / 116
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	25,2	4,3
Koolhydraten (g)	41	7
Waarvan suikers (g)	12,1	2,1
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Rol het **bladerdeeg** uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 4 - 5 minuten. Voeg dan de **wortel**, **prei**, **champignons** en **gedroogde tijm** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



3. Ragout koken

Voeg vervolgens per persoon: ¼ el roomboter en ½ el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat zonder deksel 4 - 5 minuten op laag vuur zachtjes inkoken.



4. Pastei maken

Haal het **laurierblad** uit de ragout en voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Verdeel de **geraspte kaas** over de ragout. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd de bovenkant kruislings in. Breng het **bladerdeeg** op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **veldsla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de pastei over de borden en serveer met de salade.

Weetje Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevareerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen voor een goede gezondheid.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gyros van kippendij met koolrabi

met kruidige bulgur, vadouvan en frisse labne

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Koolrabi



Spinazie



Ui



Vadouvan



Bulgur



Labne



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht.
Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en
bevat onder andere calcium en vitamine 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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	%	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	418 /100
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Schil de **koolrabi** en snij in blokjes van 1 cm. Snijd de **spinazie** in grof. Snipper de **ui**.

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



2. Bulgur bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **vadouvan** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



3. Koolrabi bakken

Verhit de aangegeven hoeveelheid water in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en stoof de **koolrabi**, afgedekt, 3 - 5 minuten. Haal het deksel van de pan en bak de **koolrabi** met ¼ el olijfolie per persoon nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de honing en de helft van de **spinazie** toe en bak 1 - 2 minuten mee.



4. Kip bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **kip** 8 - 10 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.



5. Afmaken

Voeg de **koolrabi** met **spinazie**, de witte balsamicoazijn, de overige **spinazie** en de helft van de **kip** toe aan de **bulgur**.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **kip** erover. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en garneer met de **labne**.

Eet smakelijk!



Pizza bianco met courgette en groene pesto

met crème fraîche en champignons

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische crème fraîche



Geraspte Goudse kaas



Pizzadeeg



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3916 /936	778 /186
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,9
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	7,4	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,1	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.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken en de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes.

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



3. Mengen

- Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en $\frac{3}{4}$ van de **gerasppte kaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.
- Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons** en overige **gerasppte kaas** over de pizzabodem. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.

2. Bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).
- Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Gezondheidstip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.

Eet smakelijk!



Italiaanse salade met kipfilet uit de oven

met zelfgemaakte croutons en gekaramelliseerde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Tomaat



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Basilicumcrème



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Veldsla



Paprika



Volkoren ciabatta



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

Maak zelf croutons van het broodje en Italiaanse kruiden met
een gegratineerd laagje kaas. Dat zorgt niet alleen voor extra
vezels, maar ook voor een lekkere bite.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	24	35	39
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	½	¾	¾	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	3	6	9	12	15	18
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 / 626	515 / 123
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	34	7
Waarvan suikers (g)	15,4	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in partjes en de **paprika** in reepjes. Leg de **kipfilet** in een ovenschaal en bak 20 - 22 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Houd je van een extra krokant korstje op de kipfilet? Bak de filet dan eerst 1 minuut rondom aan met een beetje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.



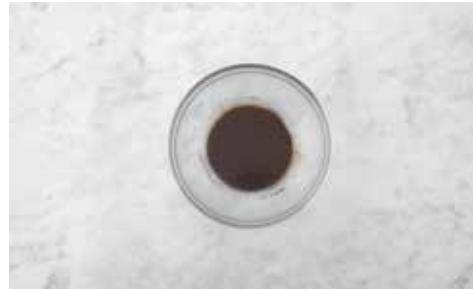
2. Ui karamelliseren

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 6 - 8 minuten goudbruin. Voeg de laatste 2 - 3 minuten per persoon: 2 tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl suiker toe. Bewaar apart en laat wat afkoelen.



3. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Meng in een kom de **broodblokjes** met per persoon: 1 el olijfolie en ½ tl **Italiaanse kruiden**. Verdeel de **broodblokjes** op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de **kaas** en bak ze 8 - 10 minuten in de oven tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.



4. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl balsamicoazijn, ½ tl honing en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade afmaken

Voeg de **slamix**, **tomaat** en **paprika** toe aan de saladekom en meng goed door de dressing (zie Tip).

Tip: Meng ook een deel van de croutons door de salade voor een krokante bite.



6. Serveren

Haal de **kip** uit de oven en snijd in plakken. Verdeel de salade over de borden en leg er de gesneden **kipfilet** en **croutons** op. Garneer met de gekarameliseerde **ui** en besprenkel met de **basilicumcrème**.

Weetje 🍏 Croutons worden vaak gemaakt van witbrood. In dit recept gebruik je brood met meer volkoren meel en daarom meer vitamines, mineralen en vezels. Net zo lekker en gezonder!

Eet smakelijk!



Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Gemarineerde steak		Aardappelen
	Koolrabi		Appel
	Pikante uienchutney		Verse bladpeterselie



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht.
Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en
bevat onder andere calcium en vitamine 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

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnaziijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra verge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 /656	451 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	21,7	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Voeg de **aardappelen** en 25 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Verwijder het blad van de **koolrabi**. Schil en rasp de **koolrabi**.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een saladekom de **koolrabi**, **appel**, mayonaise en wittewijnaziijn.
- Voeg de helft van de **verse kruiden** toe en besprenkel met extra verge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



3. Steak bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **uienschutney** en 1 el water per persoon toe aan dezelfde pan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



4. Serveren

- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de **steak** met de **aardappelpartjes** en de koolrabisalade.
- Schenk de uiensaus over de **steak** en garneer met de overige **verse kruiden**.

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

Eet smakelijk!



Chorizo-aardappelstoof met spekjes

met paprika, champignons en zure room

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Krieltjes



Knoflookteentje



Tomatenpuree



Peruaanse kruidenmix



Champignons



Paprika



Chorizoblokjes



Vers bieslook



Biologische zure room



Spekreepjes



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2134 /510	283 /68
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,1
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **spekreepjes** 3 - 4 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Was de **krieltjes** en snijd in gelijke stukken.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Aardappelen toevoegen

- Voeg de **knoflook** en **krieltjes** toe aan de soeppan en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en **Peruaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee.
- Snijd de **champignons** in kwartalen. Snijd de **paprika** in smalle repen.



3. Stoven

- Voeg vervolgens de **chorizo**, de **champignons**, de **paprika** en de bouillon toe en breng afgedeckt aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 20 - 25 minuten koken, of tot de **krieltjes** gaar zijn. Roer af en toe door.
- Haal de laatste 10 minuten het deksel van de pan.



4. Serveren

- Hak ondertussen de **bieslook** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de **bieslook**, peper en zout.
- Verdeel de stoof over diepe borden en garneer met de **zure room**.

Weetje Wist je dat jouw maaltijd vooral door de paprika en de aardappelen al 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat?

Eet smakelijk!



Midden-Oosters gekruide veggiebowl

met zoete aardappel, kikkererwten, spinazie en labne

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Ui



Knoflookteentje



Appel



Paprika



Spinazie



Kikkererwten



Ras el hanout



Verse koriander



Gezouten amandelen



Labne



Citroen



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	425 /102
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	17,8	3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **zoete aardappel** af en schil of was grondig. Snijd in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **zoete aardappel** in 20 - 30 minuten gaar in de oven.



2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en scheur de **spinazie** klein. Spoel de **kikkererwten** af en laat uitlekken in een zeef.

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



3. Bakken

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



4. Spinazie toevoegen

Voeg de **kikkererwten** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten mee. Haal de hapjespan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor. Breng opnieuw op smaak met peper en zout.



5. Garnering snijden

Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **koriander** fijn.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met omelet en soja-sesamdressing

met spitskool, zoete-chilikomkommer en taugé

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Ei		Jasmijnrijst
	Gefrituurde uitjes		Komkommer
	Zoet-pittige chilisaus		Gesneden spitskool
	Sesamzaad		Sojasaus
	Taugé		Knoflookteentje
	Koreaanse kruidenmix		



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoef je je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnen krijgt!



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

3x kom, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig. Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.



2. Komkommer bereiden

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng in een kom de **komkommer** met de **zoet-pittige chilisaus**.



3. Spitskool bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten. Klop ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



4. Rijst bakken

Voeg de **knoflook**, **Koreaanse kruiden** en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed. Bak de **rijst** 2 - 3 minuten mee. Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Dressing maken

Meng in een kom de mayonaise met de **sojasaus** en het **sesamzaad**.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de omeletreepjes, **gefrituurde uitjes**, **komkommer** en **taugé** over de kommen. Besprenkel met de soja-sesamdressing, of serveer de dressing eraast.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Nasi goreng met zelfgemaakte kipsaté

met pindasaus, gefrituurde uitjes en zoetzure komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nasi-bamikruidenmix



Pindasaus



Spies



Wortel



Knoflookteentje



Komkommer



Kipsatéblokjes



Prei



Gefrituurde uitjes



Witte langgraanrijst



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



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, grote wok of hapjespan, pan, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	645 / 154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	99	18
Waarvan suikers (g)	29,4	5,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Marineren

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **prei** in dunne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **wortel**, **prei** en **knoflook** met ¾ tl **nasi-bamikruidenmix** per persoon 4 - 5 minuten.
- Voeg de uitgestoomde **rijst** toe aan de wok of hapjespan en bak 4 - 5 minuten mee.
- Voeg de ketjap toe en bak het geheel 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker. Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met zout. Zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon koekenpan op middelhoog vuur.
- Rijg de **kip** aan de **spiesen** en bak 2 - 3 minuten per kant, of tot de **kip** gaar is.



4. Serveren

- Verhit de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.
- Verdeel de nasi goreng over de borden. Leg de **kipsaté** erop.
- Serveer met de **pindasaus** en zoetzure **komkommer**.
- Garneer met de **gefrutuurde uitjes**.

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!

Eet smakelijk!

Tortilla's met knoflook-citroengarnalen

met avocado, paprika en mangochutney

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sylvie:

"Mijn liefde voor de combinatie zoet en hartig vind je terug in dit recept. Ik heb ervoor gekozen om de frisse garnalen, zoete mangochutney en lichtpittige Mexicaanse kruiden te combineren met romige avocado. Deze ingrediënten zorgen samen voor een mooie smaakbalans."



Avocado



Mexicaanse kruiden



Mangochutney



Rode puntpaprika



Ui



Verse koriander



Wortel



Volkoren mini-tortilla



Garnalen



Knoflootje



Olijfolie met 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, 2x kom, rasp, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	10	10	20	20	30	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	758 /181
Vetten (g)	57	12
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,6
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	14,9	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,7	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.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **garnalen** met de **knoflook** en de **olijfolie met citroen**.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in repen.
- Rasp de **wortel**.



3. Garnalen bakken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verhit ½ el zonnebloem per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **garnalen** toe en bak 1 - 3 minuten.

4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de **mangochutney**.
- Beleg met de gebakken **groenten**, de **garnalen**, de wortelsalade en de **avocado**.
- Garneer met de overige **koriander**.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

Eet smakelijk!



Knoflookgarnalen met cherrymaten

met snijbonen en aardappelschijfjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Gesneden snijbonen



Knoflootken



Citroen



Garnalen



Verse krulpeperselie



Rode cherrymaten



Basilicumcrème



Ui



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de aardappelschijfjes, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Haal daarna het deksel van de koekenpan, voeg de **snijbonen** en **ui** toe. Bak nog 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



2. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Voeg de helft van de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel veel eiwitten en calcium? Samen met de snijbonen levert deze maaltijd je een goede dosis calcium, voor sterke botten en tanden.



3. Cherrytomaten bakken

- Voeg de overige **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 1 minuut.
- Voeg de **cherrytomaten** en 1 el roomboter per persoon toe (zie Tip). Knijp de **citroenpartjes** naar smaak uit boven de hapjespan. Voeg vlak voor serveren de **garnalen** toe aan de hapjespan en meng door.
- Roer de **basilicumcrème** door de **aardappelschijfjes** en **snijbonen**.

Tip: Je kunt de cherrytomaten ook eerst halveren voordat je ze aan de pan toevoegt.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelschijfjes** en **snijbonen** over de borden.
- Schep de **garnalen** met **cherrytomaten** erover.
- Garneer met de **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Jalfrezi-stijl kipcurry

met gele rijst en komkommer-tomaatsalade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Tomaat



Tomatenpuree



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Komkommer



Kerriepoeder



Biologische volle yoghurt



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander en munt



Jasmijnrijst



Kipfilethaasjes



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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

Rasp, grote koekenpan, deksel, kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	533 / 127
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	16,3	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Voeg 1 tl **kerriepoeder** per persoon toe. Kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar.
- Snipper de **ui**. Rasp ½ van de **tomaat**. Bewaar de overige **tomaat** apart.
- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **ui**, **Afrikaanse kruidenmix**, de **mix van verse knoflook, gember en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het overige **kerriepoeder** 1 - 2 minuten.



2. Curry maken

- Voeg de **kip** en de **tomatenpuree** toe en roer goed door. Zorg ervoor dat de **kip** volledig bedekt is. Bak de **kip** 2 minuten.
- Roer de geraspte **tomaat**, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water erdoor. Breng ruim op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en dek de pan af. Laat 5 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en de overige **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat** met de helft van de **verse kruiden**. Roer de witte wijnazijn, extra vierge olijfolie erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de gele **rijst** en de kipcurry over de borden.
- Schep de **yoghurt** erop. Garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer met de komkommer-tomaatsalade.

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!

Eet smakelijk!

Sticky gehaktballetjes met Thais basilicum

met sesamnoedels en pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteentje



Sesamolie



Limoen



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	758 /181
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,9
Koolhydraten (g)	71	16
Waarvan suikers (g)	27,7	6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

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



2. Snijden

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



3. Groenten roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur.
- Roerbak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten.
- Voeg de **noedels** toe en verhit nog 1 minuut.
- Zet het vuur laag en voeg de **sesamolie** en **ketjap** toe. Knip 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!