

Bami in Surinaamse stijl met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en verse gember

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



Komkommer



Spaghetti



Surinaamse kruiden



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Tomatenpuree



Sojasaus



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



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

Deze zelfgemaakte bami geef je een Surinaamse twist. Wist je dat ze daar vaak spaghetti voor gebruiken in plaats van mie?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, saladekom, wok

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
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	643 / 154
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,4
Koolhydraten (g)	91	19
Waarvan suikers (g)	21,3	4,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten en snijd beide helften van de **komkommer** in dunne plakken.

Tip: Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem rasp. Geen rasp in huis? Schil de gember dan wel en snijd zo fijn mogelijk.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Komkommer bereiden

- Maak in een saladekom een zoetzure dressing van per persoon: 1 el witewijnazijn en ½ el suiker.
- Meng de **komkommer** met de zoetzure dressing. Schep goed om (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **gember** en de **Surinaamse kruiden** 2 - 3 minuten aan.

Tip: Net als bij marinieren trekken de smaken van de dressing nog beter in als je het een tijdje laat staan. Heb je geen haast? Wacht dan 5 minuten na het toevoegen van de komkommer voor je verdergaat met de rest van de stappen.



3. Bami afmaken

- Voeg de **kippendijreepjes** toe aan de wok en bak nog 4 - 6 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en de **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de wok met **kippendijreepjes**. Voeg vervolgens per persoon: ½ el ketjap en ½ bouillonblokje toe. Bak het geheel al roerend nog 1 minuut.
- Voeg tot slot de gekookte **pasta** toe en meng alles goed door elkaar.
- Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als de bami te droog lijkt.



4. Serveren

- Snijd de **verge bladselderij** fijn.
- Verdeel de bami over de borden en garneer met de **selderij** en **gefrituurde uitjes** (zie Tip).
- Serveer de zoetzure komkommersalade erbij.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Gestoofde rodekool met kipworstjes

met zoete appel en aardappelpuree

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Appel



Nootmuskaat



Gesneden rodekool



Gemalen kaneel



Aardappelen



Geraspte belegen kaas



Gekruide kipworstjes



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

Wist je dat door een beetje azijn of citroensap toe te voegen,
rodekool zijn mooie kleur beter behoudt bij het koken?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	120	240	360	480	600	720
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	370 / 89
Vetten (g)	33	4
Waaran verzadigd (g)	19,9	2,3
Koolhydraten (g)	78	9
Waaran suikers (g)	29,8	3,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Rasp met een fijne rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** met de helft van de **nootmuskaat** 2 - 3 minuten. Voeg daarna in delen de **rodekoel** toe. Voeg dan de **appelstukjes** en de witte balsamicoazijn toe en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten op laag vuur.



3. Rodekool stoven

Voeg het water, de bruine suiker, de **kaneel** en een flinke snuf zout toe. Roer goed door en kook het geheel, afgedekt, 45 minuten op middelhoog vuur, of tot de **rodekoel** zacht is (zie Tip). Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe wanneer het te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout. Het kookvocht moet na afloop bijna helemaal ingekookt zijn.

Tip: Is de rodekoel na 45 minuten stoven nog niet zacht genoeg? Stoof hem dan nog wat langer en voeg indien nodig extra water toe.



4. Aardappelen koken

Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot puree. Voeg de **geraspte belegen kaas**, een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe aan de puree. Breng op smaak met de overige **nootmuskaat**, peper en zout.



5. Kipworstjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 4 - 6 minuten verder. Keer de **worst** regelmatig om (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de **rodekoel** en aardappelpuree met gesmolten **kaas** over de borden. Leg de **kipworstjes** erbij.

Weetje Wist je dat rodekoel een van de meest vezelrijke groenten is? Samen met de aardappelen bevat deze maaltijd ongeveer de helft van de ADH.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi en topping van pikante honingpinda's

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



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

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je extra veel smaak toe aan dit gerecht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¾
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	545 /130
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	17,8	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

Weeg de **risottorijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin. Verlaag het vuur en voeg de **risottorijst**, 100 ml water per persoon en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip). Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar afgedekt tot serveren.

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



2. Snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip). Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

Tip: Houd je van knapperige groenten? Snijd de paksoi dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **wortel** 3 - 5 minuten. Voeg de **paksoi** toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Bak, afgedekt, 2 - 4 minuten en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur. Roerbak de **kipfiletstukjes** 5 - 7 minuten. Voeg in de laatste 2 minuten de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ketjap toe aan de **kip**.



5. Pinda's hakken

Hak de **pikante honingpinda's** grof.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en groenten over de borden. Schep de **kipfiletstukjes** en de saus over de **rijst**. Garner met de **pikante honingpindastukjes**.

Eet smakelijk!



Sushibowl met warmgerookte zalm en gembermayonaise

met zoetzure radijsjes en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Radijs



Komkommer



Risottorijst



Avocado



Gomasio



Warmgerookte zalmsnippers



Sojasaus



Gemberpuree



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

Vandaag maak je een bowl vol ingrediënten die je normaal in je favoriete sushirol stopt. Zo heb je geen gedoe met plakkerige handen, maar kun je wel genieten van een heerlijke maaltijd!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, rasp, pan, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Warmgerookte zalmensnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Verwijder ondertussen het blad van de **radijsjes**. Snijd de **radijsjes** in kwartjes.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.

2. Zoetzuur maken

- Meng in een saladekom per persoon: 2 el wittewijnazijn, 1½ tl suiker en een snuf zout. Meng de **komkommer** en **radijs** erdoor. Zet opzij en schep regelmatig om.
- Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken.



3. Gembermayonaise maken

- Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **gemberpuree**.

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



Scan mij voor extra kooktips!

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over grote kommen en garneer deze met de **gomasio**. Leg de zoetzure **radijsjes** en **komkommer**, de **zalmensnippers** en de **avocadolakjes** erbovenop.
- Besprenkel met de gembermayonaise en serveer de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) erbij.

Weetje Wist je dat veel mensen een tekort hebben aan vitamine D? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, zit er vol mee!

Eet smakelijk!



Gegratineerde gehaktschotel met aardappelen en mais met paprika, Siciliaanse kruiden en geraspte oude kaas

Familie

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Varkensboerengehakt



Mais in blik



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Courgette



Paprika



Siciliaanse kruidenmix



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	427 / 102
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	20,8	2,7
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	17,2	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** met ½ tl **gehaktkruiden** per persoon in 3 - 4 minuten los, haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **courgette** en **paprika** toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten. Voeg vervolgens de **mais**, de **passata**, het bouillonblokje en de zwarte balsamicoazijn toe (zie Tip). Meng alles goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat het bouillonblokje dan achterwege of gebruik een natriumarm bouillonblokje.



3. Puree maken

Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** tot een grove puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk toe. Voeg vervolgens de **mais**, de **passata**, de **courgette** en **paprika** toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Gehakt toevoegen

Voeg het **gehakt** weer toe aan de hapjespan met groenten en meng goed door.



5. Ovenschotel maken

Verdeel het groente-gehaktmengsel over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop en verdeel de **geraspde oude kaas** erover. Bak de ovenschotel 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Vegetarische kaasschnitzel met pittige zoete-aardappelpuree met gebakken knoflookspruiten

Familie Veggie

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Knoflookteentje



Rode peper



Vegetarische kaasschnitzel



Ui



Verge bieslook



Nootmuskaat



Spruiten



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

Spruiten zijn kleine kooltjes boordevol vezels, vitamine C en vitamine K. Deze groente biedt niet alleen een knapperige textuur, maar ook een gezonde dosis voedingsstoffen die bijdragen aan een uitgebalanceerd dieet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, 2x pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	250	450	700	900	1150	1350
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	490 /117
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,9
Koolhydraten (g)	102	15
Waarvan suikers (g)	18,5	2,7
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **zoete aardappel**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Weeg de **aardappelen** af. Was of schil de **zoete aardappel** en de **aardappelen** en snij beide in grote stukken. Kook de **aardappelen** en de **zoete aardappel**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met bouillon. Schep een klein beetje bouillon uit de pan en houd apart. Giet de **aardappelen** af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Spruiten koken

Breng ruim water aan de kook in een andere pan met deksel voor de **spruiten**. Kook de **spruiten**, afgedekt, in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet de **spruiten** af, spoel ze af met koud water en halveer ze. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bieslook** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Spruiten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **spruiten** toe en bak 3 - 5 minuten. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon boven de hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

Weetje Spruitjes zijn rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, ijzer voor je energieniveau, vitamine E voor een sterk immuunsysteem en vezels voor gezonde darmen.



4. Kaasschnitzel bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische kaasschnitzel** in 2 minuten per kant bruin (zie Tip).

Tip: Wanneer je de kaasschnitzel te lang bakt, kunnen de onder- en bovenkant van elkaar los raken. Laat de schnitzel dus niet te lang in de hete pan liggen. Is de kaas nog niet helemaal zacht? Dek de koekenpan dan af met een deksel en bak nog 1 minuut zodat de kaas smelt.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappel** fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en wat van de achtergehouden bouillon toe, roer de **rode peper** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeriger te maken.



6. Serveren

Verdeel de zoete-aardappelpuree over de borden en garneer de puree met de **bieslook**. Serveer met de **spruiten** en de **vegetarische kaasschnitzel**.

Eet smakelijk!



Provençaals gehaktbrood

met Italiaanse groenten in tomatensaus en rijst

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteentje



Semi-gedroogde tomaten



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Italiaanse groentemix



Tomatenblokjes



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst



Siciliaanse kruidenmix



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

Vandaag maak je zelf gehaktbrood van varkensboerengehakt.
Je brengt het gehaktbrood op smaak met Siciliaanse kruiden
en voegt bite toe met panko. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semi-gedroogde tomaten* (g)	20	35	45	60	80	95
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	671 / 160
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,1
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,3	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**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Hak de **semi-gedroogde tomaten** fijn. Meng in een kom het **boerengehakt**, de **panko**, de **knoflook**, de **semi-gedroogde tomaten**, de helft van de **ui**, de **Siciliaanse kruiden** en de melk. Kneed goed door en breng flink op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehaktbrood bereiden

Vorm een plat brood van het **gehakt**. Verhit per persoon: ¼ el olijfolie en ¼ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het gehaktbrood 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd van je gehaktbrood hang erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



3. Groenten bakken

Breng in een pan ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **rijst**. Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de overige **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **groentemix** toe en bak 3 - 5 minuten.



4. Saus maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg toe aan de groenten. Blus af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ¼ pak **tomatenblokjes**. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en voeg de **verse rozemarijn** toe. Verlaag het vuur. Laat de groenten 10 - 15 minuten garen op zacht vuur.



5. Rijst koken

Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de Provençaalse tomatensaus en de **witte langgraanrijst**.

Eet smakelijk!



Burratasalade met krokant gebakken spek

met cherrytomaten, gekaramelliseerde ui en gedroogde vijgen

Kerst Special

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Rode cherrytomaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Slamix van veldsla,
rucola en frisée



Burrata



Gedroogde
vijgenstukjes



Vers basilicum



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Slamix van veldsla, rucola en frisée* (g)	40	80	120	160	200	240
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4448 /1063	853 /204
Vetten (g)	75	14
Waarvan verzadigd (g)	27,5	5,3
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	19,8	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met per persoon: ½ tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur uit en laat staan tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de blokjes krokant. Voeg wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Haal de **cherrytomaten** uit de ovenschaal en leg ze in een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de salademix en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijd het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkuimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



3. Ontbijtspek bakken

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 10 - 12 minuten krokant in de oven. Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **vijgenstukjes** en de croutons. Leg 1 **burrata** per persoon in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ¼ el zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Frisse risotto met roodbaars en citroentijm

met spinazie, venkel, haricots verts en mascarpone

Kerst Special

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Ui



Vinkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano Reggiano



Mascarpone



Verse citroentijm



Haricots verts



Roodbaarsfilet



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

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
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots verts (g)	40	75	115	150	190	225
Roodbaarsfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 /776	393 /94
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	22,2	2,7
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	11,6	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen (scan voor kooktips!). Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en roerbak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg ½ el witte wijnazijn per persoon en ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met per persoon: ½ el witte wijnazijn en 1 tl suiker.



3. Koken en mengen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts** en halveer ze. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook de **haricots verts** in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Meng met ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.



4. Vis bakken

Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Dep de **roodbaars** droog en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **roodbaars** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur, draai de **roodbaars** om en bak nog 2 minuten op de andere kant.



5. Risotto afwerken

Scheur de **spinazie** klein boven de risotto en laat al roerend slinken. Voeg, wanneer de **spinazie** geslonken is, de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** toe. Roer goed en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de risotto en de **haricots verts** over de borden. Serveer met de **roodbaars** en de venkelsalade. Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en het eventuele **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Gemarineerde biefstuk met stroganoffsaus

met salade, peterselie en aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde biefstuk



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Tomatenpuree



Champignons



Biologische crème fraîche



Aardappelpartjes



Verse rozemarijn



Little gem



Verse bladpeterselie



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De zoetere smaak en het kleine formaat zorgen voor frisse hapjes waar je zelfs geen mes en vork bij nodig hebt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergezette bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 / 860	451 / 108
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	21,4	2,7
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Haal de **biefstuk** uit de koelkast (zie Tip 1).
- Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** en de **rozemarijn** toe en bak in 20 - 23 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid de runderbouillon (zie Tip 2).

Tip 1: Voor het beste resultaat haal je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.

Tip 2: Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



2. Groenten bereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Hak de **bladpeterselie** grof. Halver de **paprika** en snijd in dunne reepjes (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in plakjes.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **champignons** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de helft van de groenten uit de pan en bewaar apart. Voeg vervolgens $\frac{1}{2}$ el **tomatenpuree** per persoon toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten mee.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Voeg $\frac{1}{2}$ el roomboter toe en laat smelten. Voeg vervolgens 1 tl bloem per persoon toe, meng goed en bak 1 - 2 minuten mee. Blus af met de runderbouillon en 1 tl rode wijnazijn per persoon.
- Verlaag het vuur en roer de **crème fraîche** en $\frac{1}{2}$ tl mosterd per persoon erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes inkoken tot serveren.
- Verhit, als de **aardappelpartjes** nog 10 minuten moeten bakken, 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **biefstuk** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **biefstuk** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **little gem** grof.
- Meng in een saladekom per persoon: $\frac{1}{2}$ tl mosterd, 1 tl rode wijnazijn, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **little gem** en de apart bewaarde groenten toe en meng door de dressing.
- Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en verdeel over de borden. Leg de **aardappelpartjes** ernaast. Schenk de stroganoffsaus over het **vlees** en serveer met de salade. Garneer met de **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met fusion risotto van groene curry

met chimichurri, verse kruiden en broccoli

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Gemarineerde biefstuk



Risottorijst



Kokosmelk



Groene currykruiden



Bosui



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



Broccoli



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	700	860	1060
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	489 / 117
Vetten (g)	53	6
Waarvan verzadigd (g)	23,1	2,8
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	7	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd wat van het groene gedeelte apart voor de garnering. Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de overige **bosui** en de helft van de **gesneden knoflook, gember en rode peper** toe. Fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** en **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto maken

Verlaag het vuur en voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Voeg, als de bouillon op is, op dezelfde manier de **kokosmelk** toe. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is, maar een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe.



3. Chimichurri maken

Snijd het **Thaise basilicum**, de **koriander** en de **munt** heel fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Meng in een kom de overige **gember, rode peper en knoflook** met de fijngesneden kruiden. Voeg hier per persoon: het sap van $\frac{1}{4}$ **limoen** en 1 el olijfolie aan toe (zie Tip).

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan maximaal 1/2 el olijfolie.



4. Broccoli koken

Breng water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Steak bakken

Verhit in een koekenpan per persoon: $\frac{1}{2}$ el olijfolie en $\frac{1}{2}$ el roomboter op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de gemarineerde **steak** in de pan. Bak de **steak** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 4 minuten rusten. Snijd in plakjes.



6. Serveren

Meng de **broccoliroosjes** door de risotto en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de risotto over de borden. Leg de **steak** erop en verdeel de chimichurri erover. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Garnalen in knoflookmarinade

met parelcouscous, zachte geitenkaas, leccino olijven en noten-kruidentopping

Kerst Special

Totale tijd: 45 - 55 min.



Olijfolie met citroen



Knoflookteentjes



Garnalen



Verse dragon en kervel



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Verse geitenkaas



Leccino olijven



Walnootstukjes



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

De in knoflook gemarineerde garnalen en zoute leccino olijven vormen een goede combinatie. Het resultaat is een feestelijk gerecht vol smaak!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3481 / 832	470 / 112
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,7
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Garnalen marinieren

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de olijfolie met de **knoflook** en leg de **garnalen** hierin. Laat marinieren tot je ze gaat bakken in stap 5.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Topping maken

Hak de **walnoten** grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en hak grof. Snijd de **kervel** fijn. Meng in een kleine kom de **walnoten** met de helft van de **kervel** en de helft van de **dragon** (zie Tip).

Tip: Kervel en dragon hebben een anijsachtige smaak waar niet iedereen van houdt. Proef het eerst voordat je het toevoegt.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet de **parelcouscous** daarna af en spoel kort af onder warm water.



4. Groenten bakken

Snijd ondertussen de **courgette** in halve plakken van ½ cm dik. Halveer de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Houd eventueel **venkelooft** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip). Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of tot ze gaar zijn.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



5. Bakken en mengen

Verkruimel ondertussen de **geitenkaas** en snijd de **olijven** in plakjes. Verhit vlak voor serveren de koekenpan van de **walnoten** op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade 3 minuten, of tot ze mooi roze zijn. Meng de **parelcouscous**, de **olijven** en de overige **kervel** en **dragon** met de **courgette** en de **venkel**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast. Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**. Garneer met de noten-kruidentopping en het eventuele **venkelooft**.

Eet smakelijk!



Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie | Veggie | Lekker snel | Special Edition

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteentje



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



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

Een avondje uitpakken zonder je spaarpot te breken? Onze klassiekers toverden we om in een speciale editie met luxe twist en vol verrassende smaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	524 /125
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant.



3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel. Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **paprika** en de **geraspte Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de naanpizza 8 – 10 minuten in de oven.

Tip: Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.



4. Salade maken en serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **burrata** over de pizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Weetje Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?

Eet smakelijk!



Aussie burger met “the lot”: spek, ei en gepekelde bieten met mangochutney, aardappelpartjes en sla

Street food

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuwe, plasticvrije verpakking

Om te blijven verduurzamen, testen we plasticvrije verpakkingen in jouw box. De verpakking van de truffelolie is gemaakt van zeevier en is 100% biologisch afbreekbaar en composteerbaar. Wat vind je ervan? **Scan de QR**, deel je feedback in slechts 3 minuten en **maak kans op een gratis HelloFresh Box!**



Rode biet



Briochebroodje



Meatier burger



Geraspte belegde kaas



Mangochutney



Ui



Tomaat



Botersla



Ovenaardappelpartjes



Ei



Ontbijtspek



Mayonaise



Olijfolie met truffelaroma

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5845 / 1397	706 / 169
Vetten (g)	88	11
Waaran verzadigd (g)	26,7	3,2
Koolhydraten (g)	95	11
Waaran suikers (g)	20,2	2,4
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	6,5	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rode biet**. Schil de rode biet en snij in dunne plakjes (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).

Tip: Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een beetje olijfolie op je vingers om ervoor te zorgen dat ze niet rood kleuren.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bieten pekelen

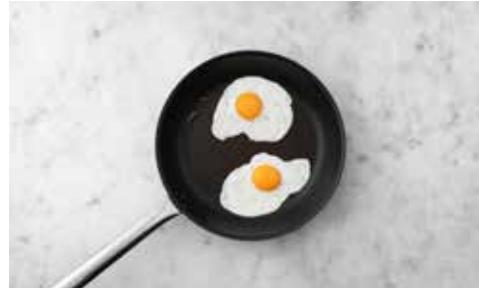
Kook de **bieten**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet het vocht af, maar laat een bodempje van ongeveer ½ cm kookvocht in de pan. Voeg de **ui** en per persoon: 1 tl suiker, 1 el witewijnazijn en ½ tl zout toe en laat sudderen op laag vuur tot de suiker en het zout zijn opgelost. Haal de pan van het vuur en laat staan tot gebruik.

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



3. Aardappelen bakken

Verwijder het plastic van het bakje met **aardappelpartjes** en leg de **aardappelpartjes** op een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 20 minuten in de oven. Leg halverwege het **ontbijtspek** erbij en bak mee. Meng in een saladekom per persoon: 1 el pekelvocht, ½ tl mosterd en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



4. Ei bakken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



5. Burgers bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een andere koekenpan met deksel en bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **geraspte kaas** over de **burgers**, zet het deksel op de pan en laat de **kaas** smelten. Snijd ondertussen de **broodjes** open en besmeer met een beetje **mayonaise**. Beleg met een paar **boterslablaadjes**, de **bietenplakjes** en de **ui**. Meng de **olijfolie met truffelaroma** door de overige **mayonaise**.

Tip: Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.

6. Serveren

Leg de **burgers** met **kaas** op de **broodjes**. Besmeer met **mangochutney** en beleg vervolgens met 1 **spekplakje** per persoon en het spiegelei. Verkruimel de overige **spekplakjes** en scheur de overige **botersla** in de saladekom. Voeg de **tomaat** toe en meng goed. Serveer de **burgers** met de salade, **aardappelpartjes** en de truffelmayonaise.

Eet smakelijk!