



Heek met peterseliesaus

met parelcouscous, tomaten en rozijnen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Wortel



Rode cherrytomaten



Ui



Verse bladpeterselie



Parelcouscous



Rozijnen



Tomaat



Heekfilet



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

Wist je dat hoewel cherrytomaten klein zijn, ze een hoger vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten ze een hoog gehalte bétacaroteen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrymaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	401 /96
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,3
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	21,8	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	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 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve plakken. Snijd de **tomaat** in partjes.

Weetje 🍎 Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



2. Groenten bakken

Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprengel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **wortelplakjes** bedekt zijn met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg de twee soorten **tomaat** toe aan de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **peterselie** fijn.



3. Parelcouscous koken

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedeckt, in 12 - 14 minuten droog. Roer daarna de korrels los, meng ¼ van de **peterselie** erdoor en laat zonder deksel uitstomen.



4. Heek bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **heek** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **heek** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakvet.



5. Saus maken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakvet en voeg de helft van de overgebleven **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6. Serveren

Meng de **tomaten** en **wortel** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de overige **peterselie**. Leg de **heek** erop en schenk de saus erover.

Eet smakelijk!



Volkoren fusilli met rodepestosaus

met geroosterde groenten en Grana Padano

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 blokken DOP



Volkoren fusilli



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

Als je tomatenpuree een paar minuten in wat olie bakt tot het begint te geuren, vóórdat je andere ingrediënten toevoegt, wordt de tomatensmaak versterkt en de bitterheid minder.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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 Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren fusilli (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)	3774 / 902	527 / 126
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,2
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	29,6	4,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	27	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**. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes. Meng in een kom de **ui**, **courgette** en **wortel** met de **Siciliaanse kruiden**, een scheutje olijfolie, peper en zout.



2. Pasta koken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik ¾. De overige pasta kun je een andere keer gebruiken.



3. Smaakmakers voorbereiden

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 een scheutje olijfolie 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 Padanovlokken** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteentje



Ui



Kookroom



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 / 848	573 / 137
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	24,5	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes.



2. Ui bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, de **room**, de zwarte balsamicoazijn en de **Italiaanse kruiden** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur.



3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



4. Bakken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten?



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe aan de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Rigatoni met ragù bianco

met rundergehakt, champignons en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

We hebben de **casarecce** in dit recept vervangen door **rigatoni**. **Rigatoni** bevat ook (sporen van) **lupine** allergenen. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Courgette



Champignons



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Rigatoni



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

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de rode variant: ragù alla bolognese.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **champignons** in kwartjes.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van ½ cm dik.



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle **groenten** gaar zijn (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen in de pan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe – na enkele minuten laten de champignons het weer los.



3. Saus maken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de **room** en de witewijnazijn toe aan de pan en roer goed door.
- Draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng goed.
- Roer vervolgens de **groenten** samen met ¼ van de **gerasppte kaas** erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Plantaardige nuggets met bietensalade

met krieltjes, walnoten en uienchutney

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Plantaardige nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Uienchutney



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Plantaardige nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 16 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Ui bakken

- Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Roer de **chutney** erdoor en laat het geheel 1 minuut inkoken.



3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ¼ van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **plantaardige nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **rode biet** in blokjes van 2 cm. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes.
- Verhit daarna de overige boter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Bak de **appel** niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat de **appel** niet aan de pan blijft plakken.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de **nuggets**. Garneer de salade met de **appel** en **walnoten**. Serveer met de mayonaise.

Allergenen

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



HELLO
FRESH

BBQ veggie gehaktballetjes met krieltjes

met sinaasappelmayo, geroosterde groenten en Surinaamse kruidenmix

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Barbecuesaus



Paprika



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktbaljetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Barbecuesaus (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (tl)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	470 /112
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	27,3	3,9
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van ongeveer 1 cm breed en 5 cm lang.
- Meng in een kom de **krieltjes** en **wortel** met de helft van de **Surinaamse kruidenmix** en ½ van de olijfolie. Schep om zodat de **krieltjes** en **wortel** rondom bedekt zijn.



2. Toppings bereiden

- Verdeel de **krieltjes** en **wortel** over één helft van een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.
- Pers de **sinaasappel** uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Surinaamse kruidenmix** en 1½ el **sinaasappelsap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **peterselie** grof.



3. Groenten roosteren

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in reepjes. Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes.
- Meng in dezelfde kom van de **aardappelen** de **ui**, **appel** en **paprika** met ½ van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep om, zodat de **groenten** rondom bedekt zijn.
- Verdeel over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** en **groenten** 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



4. Serveren

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische gehaktbaljetjes** 4 - 5 minuten. Voeg de **BBQ-saus** toe en bak 1 - 2 minuten verder.
- Verdeel de **krieltjes** en **groenten** over de borden.
- Leg de **vegetarische gehaktbaljetjes** erbovenop en besprenkel met de **sinaasappelmayo**.
- Garneer met de **peterselie**.



Salade met garnalen en mango

met romige groene saus, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Ui



Aardappelen



Mango



Little gem



Vers bieslook, dille
en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteentje



Honing-gemberdressing



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

Garnalen zijn malse schaaldieren, vol van smaak, met veel proteïnen en weinig vet. Ze zijn snel gaar en geven een delicate, lichtzoete smaak aan gerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	1	1½	1½	2	3	3½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	432 / 103
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	27,2	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was de **aardappelen** en snijd in kwartjes. Voeg de **aardappelen** en $\frac{2}{3}$ van de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg een scheutje olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de **ui**.



2. Ui zoetzuur maken

- Verhit in een kleine steelpan de witte wijnazijn, de suiker en het overige water op middelhoog vuur. Wacht tot de suiker gesmolten is, voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.
- Schil de **mango** en snijd in plakken. Snijd de **little gem** in repen.
- Haal de **dille** uit de **kruidenmix**, snijd fijn en houd apart. Snijd de **peterselie** en **bieslook** fijn.



3. Saus maken

- Voeg de mayonaise, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, $\frac{1}{6}$ van de **mango**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **bieslook** toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige saus. Houd apart tot serveren.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** en de **knoflook** 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Haal de pan van het vuur. Roer de **honing-gemberdressing** en de **dille** door de **garnalen**.
- Meng in een saladekom de **little gem** en **aardappelen** met de groene saus. Schep goed om en verdeel de salade over de borden.
- Verdeel de ingelegde **ui** en het **mosterdzaad** over de salade.
- Leg de **mango** en **garnalen** erop.
- Garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Mexicaanse kruiden



Rode puntlaprika



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Vers bladpeterselie



Witte kaas



Ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Groene olijven



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant op dit gerecht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, vergiet, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Vergeleken met de vorige rijstmaaltijd	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Uit (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 /578	597 /143
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,3
Koolhydraten (g)	96	24
Waarvan suikers (g)	17,7	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes.



2. Peterselie snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

Weetje 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



3. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig door.
- Voeg de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Orzosalade met salami

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orzo



Salami



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Verse bladselderij



Parmigiano
Reggiano DOP



Vers basilicum



Citroen



Roomkaas



Mini-romatomaten



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

Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.
Een échte D.O.P. kaas dus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	701/168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,7
Koolhydraten (g)	70	17
Waarvan suikers (g)	16	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de **salami** in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **salami** in 3 - 4 minuten krokant. Haal de **salami** uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier. Bewaar de pan met het bakvet.



2. Groenten bakken

- Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **courgette** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **bladselderij** fijn. Voeg in de laatste minuut de **bladselderij** toe en bak mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



3. Toppings maken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Maak in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met het **basilicum** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Halveer de **mini-romatomaten**. Voeg de **tomaten**, de gebakken **groenten** en de **orzo** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verdeel de pastasalade over diepe borden.
- Leg de **roomkaas** op de **pasta** en strooi de **salami** erover.
- Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Linzen in kruidige groene currysaus

met naan, broccoli en labnedressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Ui



Verse gember



Groene peper



Broccoli



Spinazie



Kokosmelk



Groene currykruiden



Naanbrood met kruiden



Labne



Limoen



Verse koriander



Linzen



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een soort geverteerde melk (zoals karnemelk) die ook als koude drank wordt geserveerd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, zeef, 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
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	480 / 115
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3	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 (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de naan op te warmen. Je kunt er ook voor kiezen om de naan in stap 4 op te warmen in de broodrooster of grill.



2. Broccoli koken

Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes. Kook de **broccoli**, afgedeckt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Smaakmakers bakken

Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **knoflook**, **groene peper** en **gember** 1 - 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



4. Curry maken

Bak de **naan** 3 - 4 minuten in de oven. Voeg de bouillon, **linzen** en **kokosmelk** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Hak ondertussen de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes.

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



5. Saus maken

Voeg de **spinazie** toe aan de curry en laat deze al roerend slinken. Voeg als laatste de **broccoli** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **koriander** met de **labne** en **limoensap** naar smaak.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Garneer met de labnedressing. Serveer met de **naan** en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pittige stir-fry met champignons en zoete chilimayo

met rijst, courgette en pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Zoet-pittige chilisaus



Vietnamese saus



Koreaanse kruidenmix



Courgette



Wittekool en wortel



Limoen



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Gomasio



Kastanjechampignons



Ongezouten pinda's



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te versterken en minder zout te gebruiken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Ongezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	586 /140
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	11,1	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	2,5	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 en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **limoen** in kwarten.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



2. Champignons bakken

- Snijd de **champignons** in plakken.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en **courgette** toe en bak in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Bak de laatste 2 minuten de **Vietnamese saus** mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **gemberpuree**, **Koreaanse kruidenmix**, **wittekool** en **wortel** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 - 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Verdeel de **champignons** en **courgette** over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en de **gomasio**.
- Besprenkel met de zoete chilimayo. Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon bovenop uit.

Eet smakelijk!



Risotto met geroosterde cherrytomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteentjes



Rode cherrytomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	403 /96
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	1,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	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 en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes.



2. Venkel bakken

Meng in een grote kom de **venkel** met de **tomatenpuree**. Voeg de helft van de olijfolie en 1 tl **Afrikaanse kruidenmix** per persoon toe en schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



3. Risotto bereiden

Verhit de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Cherrytomaten bakken

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 12 - 15 minuten mee in de oven.



5. Risotto afmaken

Hak de **amandelen** grof. Snijd de **peterselie** fijn. Verkruimel de **witte kaas**. Haal de risotto van het vuur en roer de helft van de **witte kaas** en de helft van de **peterselie** erdoor. Roer $\frac{1}{3}$ van de **cherrytomaten** en de overige **Afrikaanse kruidenmix** door de risotto en breng goed op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de risotto in diepe borden. Leg de geroosterde **venkel** en overige **cherrytomaten** erbovenop. Garneer met de **amandelen**, overige **witte kaas** en **peterselie**.

Weetje 🍎 Wist je dat 200 gram venkel bijna $\frac{1}{4}$ van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.

Eet smakelijk!



Kipfajita's met kaas en chilimayonaise

met Mexicaanse kruidenmix, rode puntpaprika en sla

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomaat



Kipfilethaasjes



Little gem



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Tomatenpuree



Mini-tortilla 's



Rode puntpaprika



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

Fajita is een echte tex-mex klassieker. Tex staat voor Texas, en de keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse bewoners van deze staat.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	2736 /654	507 /121
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	58	11
Waarvan suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Puntpaprika bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **rode puntaprika** in dunne reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **puntaprikareepjes** met een flinke snuf zout, afgedeckt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten mee.



2. Toppings maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** en de mayonaise.



3. Tortilla's verwarmen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en laat ze in de oven opwarmen tot serveren.
- Snijd de **kip** in blokjes van 2 cm. Voeg de **kip** toe aan de hapjespan met de gebakken **puntaprika** en bak 3 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **kip**, **mini-tortilla's**, **little gem**, **tomaat**, chili-mayonaise en **geraspte kaas** allemaal in aparte kommen.
- Laat iedereen aan tafel zelf zijn eigen **tortilla's** vullen.

Eet smakelijk!



Wraps met sticky tempeh en avocadodip

met knoflooksaus, Peruaanse kruiden en puntpaprika

Supersnel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Peruaanse kruidenmix



Ui



Botersla



Avocadodip



Mini-tortilla's



Knoflookteentje



Tomaat



Rode puntpaprika



Speciaal ingrediënt in je box! Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt traditioneel gemaakt door sojabonen te fermenteren en in te pakken in bananenbladeren.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	813 /194
Vetten (g)	62	12
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,6
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	25,3	5,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,6	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 (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de honing met de **Peruaanse kruidenmix** en de helft van de **knoflook** en de zonnebloemolie.
- Verdeel de bloem over een diep bord. Dep de **tempeh** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Haal de **tempeh** door de bloem.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in op te warmen, maar je kunt er ook voor kiezen om hiervoor de magnetron te gebruiken.



2. Tempeh bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in repen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 4 - 5 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en roomboter toe en bak nog 3 minuten.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tempeh** 3 - 4 minuten. Voeg de saus toe, verlaag het vuur en bak 1 minuut verder.



3. Groenten snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **knoflook** (zie Tip).
- Scheur de bladen van de **botersla** grof. Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **knoflooksaus**, de **botersla**, de **tempeh** en de **groenten**.
- Verdeel de **tomaat** en de **avocadodip** erover.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Dit recept is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



Zoete sesamnoedels met gebakken ei

met gefrituurde uitjes, koriander en roerbakgroenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Volkoren noedels



Roerbakmix met champignons



Knoflookteentje



Ei



Tahin



Zoete Aziatische saus



Limoen



Verse koriander



Gefrituurde uitjes



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

Eieren zijn een veelzijdige topping in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet gerecht!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	712 /170
Vetten (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,9
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	23	5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,1	0,7

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 **noedels** en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten.



2. Noedels koken

- Kook de **noedels** in 3 - 4 minuten beetgaar (zie Tip).
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart, giet vervolgens af en voeg de **noedels** terug toe aan de pan.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ei**.



3. Afmaken

- Snijd de **limoen** in vieren.
- Meng in een kleine kom de **tahin** met de **zoete Aziatische saus**, de honing en de sojasaus.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de kom en voeg sambal naar smaak toe.
- Roer het tahinmengsel en het kookvocht door de **noedels**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **koriander** grof.
- Serveer de **noedels** op borden. Leg de **groenten** en het **ei** erbovenop.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** en de **koriander**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met loaded tortillachips

met avocadodip, pittige mayo, mais en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Meatier-burger



Hamburgerbol met sesam



Sweet chili tortillachips



Tomaat



Ui



Avocadodip



Geraspte cheddar



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (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)	3824 /914	848 /203
Vetten (g)	52	12
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3,6
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	15,8	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	4,3	1

Allergenen

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



1. Burger bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** met de **burger** 3 - 5 minuten aan één kant.
- Draai de **burger** om en leg de **cheddar** erbovenop. Dek de pan af met het deksel, zodat de **kaas** kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 5 minuten verder, of tot de **burger** gaar is.



3. Tortillachips bereiden

- Laat de **mais** uitlekken.
- Leg de **tortillachips** op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de **mais**, de **avocadodip** en de overige **tomaat** over de chips.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.

4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Snijd het **broodje** open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de **burger** en de **ui** erop.
- Serveer de **burger** met de **tortillachips**.
- Sprengel de overige mayonaise over de **tortillachips**.

Eet smakelijk!



Kipfilet in mosterdroomsaus

met gebakken aardappelen en wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Kastanjechampignons



Knoflookteentje



Ui



Verse rozemarijn



Kipfilet



Kookroom



Wortel



Paarse wortel



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

De mosterdroomsaus en kipfilet vormen de perfecte combinatie. Je bereidt de saus zelf van kookroom, mosterd, witte wijnazijn en rozemarijn. Eet smakelijk!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, grote hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 / 902	454 / 109
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,3
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	19,4	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in schijfjes van ½ cm dik (zie Tip). Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes**, afgedeckt, in 25 - 30 minuten goudbruin. Schep regelmatig om. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer het gerecht dan met de helft van de aardappelen. De overige aardappelen kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Kip bakken

Snij ondertussen de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snipper de **ui**. Ris de naalden van de **rozemarijntakjes** en snij grof. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart - hij hoeft nog niet gaar te zijn. Snij ondertussen de wortel in dunne halve maantjes.



3. Wortel bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **wortel** 1 minuut. Voeg de suiker en de helft van de bouillon toe. Dek de pan af en laat 10 - 12 minuten stoven. Haal het deksel van de pan en laat 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in dezelfde pan van de **kip** en fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** en de **knoflook** toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.



5. Mosterdsaus maken

Blus de **champignons** af met de overige bouillon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn en **rozemarijn** toe. Voeg de **kookroom** toe en laat de saus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.



6. Serveren

Verdeel de **wortel** en **aardappelen** over de borden en serveer met de **kip** in mosterdsaus.

Eet smakelijk!

Tip: Proef de saus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken en/ of voeg 1 tl bloem per persoon toe aan de saus en roer goed door.



Varkenshaas met frisse citroendressing

met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkenshaas



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd dus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, vergiet, fijne rasp, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Krieltjes bakken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de **tijm** en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 – 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Weetje 🍎 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.*



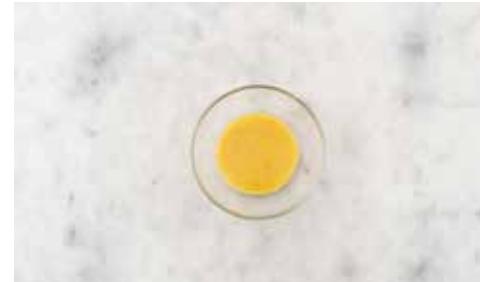
2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 – 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



3. Varkenshaas bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



4. Dressing maken

Meng in een kleine kom de honing, mosterd, extra vierge olijfolie en per persoon: ½ tl **citroenrasp** en ½ el **citroensap**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **bonen** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng de helft van **citroendressing** door de **ui** en **bonen**.

Allergenen

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

6. Serveren

Snid de **varkenshaas** in reepjes en meng de eventueel vrijgekomen sappen van het vlees met de citroendressing. Verdeel de **varkenshaas**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkenshaas** met de overige citroendressing (zie Tip).

Tip: Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met het overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Groene curry met kip

met broccoli, wortel en bruine rijst

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Kokosmelk



Groene currykruiden



Vissaus



Broccoli



Bruine snelkookrijst



Wortel



Gemberpuree



Kipfilet



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	2841 /679	492 /117
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,7
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	8,8	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng het water aan de kook in een pan met deksel met het bouillonblokje. Zie de aangegeven hoeveelheid in de ingrediëntenlijst. Bewaar 50 ml bouillon per persoon voor stap 3. Kook de **rijst** 10 minuten. Giet daarna eventueel af.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes.



2. Kip bakken

- Snij de **kipfilet** in blokjes van 2 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **wortel** en **ui** toe en bak 2 minuten.



3. Curry koken

- Voeg de **broccoli**, **kokosmelk**, **groene currykruiden**, de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en de achtergehouden bouillon toe aan de wok of hapjespan.
- Laat de curry 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng de groene curry op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de groene curry over diepe borden.
- Schep de **rijst** ernaast.

Eet smakelijk!



Aubergine en courgette uit de oven

met rigatoni, tomaat en basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

We hebben de **casarecce** in dit recept vervangen door **rigatoni**. **Rigatoni** bevat ook (sporen van) **lupine** allergenen. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Aubergine



Tomaat



Knoflookteentje



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Rigatoni



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Basilicum associeer je misschien vooral met de Italiaanse keuken, maar het komt oorspronkelijk uit India. Daar ontstond het meer dan 4000 jaar geleden voordat het langzaam zijn weg vond naar Europa - en nu naar jouw bord!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	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)	2644 /632	537 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

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 **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** in plakken. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



3. Saus maken

Meng in een kom de **passata** met de **knoflook**, de zwarte balsamicoazijn, suiker en **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Groenten in de oven bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** en een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **gerasppte kaas** en bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **pasta**, afgedekt, 13 - 15 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de ovenschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

Weetje • Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

Eet smakelijk!



Paddington's favoriete hartige gehakttaart

met uienchutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



PADDINGTON™ IN PERU
ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&Co Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winner
Scan voor meer info!



Ui



Wortel



Gemengd
gekruid gehakt



Bladerdeeg



Sperziebonen



Uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma

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, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.

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.



2. Pie maken

- Voeg de **uienchutney**, de **kurkuma**, de **kerrie(poeder** en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de pie 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** mooi goudbruin is.



3. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steealaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!



Bulgursalade met gegrilde groenten

met honing-geitenkaasbolletjes en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Vers munt



Rucola en veldsla



Rode puntpaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

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



2. Groenten snijden

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



3. Bulgur bereiden

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

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



4. Pompoenpitten roosteren

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



5. Salade op smaak brengen

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

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	391 /93
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	66	11
Waaran suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

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

Eet smakelijk!



Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Volkoren spaghetti
	Knoflookteentje
	Ui
	Aubergine
	Siciliaanse kruidenmix
	Passata
	Tomatentapenade
	Geroosterde-paprikasaus
	Vers basilicum
	Groene olijven



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1½	2
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2866 /685	581 /139
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,7
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	23,1	4,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	3,2	0,7

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 met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Zet apart.
- Snijd ondertussen de **aubergine** in blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **aubergine** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin kleurt.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en **knoflook** toe en bak nog 1 minuut.

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



3. Saus maken

- Blus de **groenten** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata**, **tomatentapenade**, **olijven** en suiker toe en meng goed.
- Voeg de helft van het achtergehouden kookvocht toe, dek de pan af en laat de saus 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.
- Snijd ondertussen het **basilicum** grof.



4. Serveren

- Voeg de gekookte **pasta** en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de saus (zie Tip). Voeg eventueel meer kookvocht toe als de saus te droog is.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Besprengel met de **geroosterde-paprikasaus** en garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Pizza-portobello's met Grana Padano

met courgette, krieltjes en tomatensalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Portobello



Courgette



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Passata



Grana Padano vlokken DOP



Tomaat



Veldsla



Zonnebloempitten



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

De grootte en stevigheid van portobello's maakt ze ideaal om te grillen en te vullen - of om te gebruiken als een hartig, plantaardig alternatief voor vlees!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	355 / 85
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



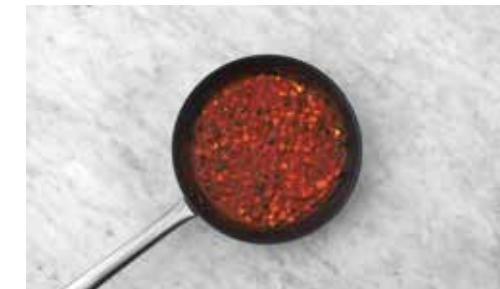
1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedeckt, 20 minuten. Verwijder het deksel en bak de **aardappelen** nog 5 - 10 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Portobello bakken

Verwijder voorzichtig de steeltjes uit de **portobello's** en bewaar apart. Leg de **portobello's** in een ovenschaal en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster de **portobello's** 8 - 10 minuten in de oven. Snijd de **courgette** en de steeltjes van de **portobello's** in kleine blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Vulling maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **knoflook**, **Italiaanse kruiden**, **portobellosteeltjes** en **courgetteblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en voeg dan de **passata** toe. Breng op smaak met peper en zout en kook nog 4 - 5 minuten zachtjes.



4. Portobello's vullen

Haal intussen de **portobello's** uit de oven en giet het overtollige vocht af. Vul de **portobello's** met het courgettemengsel en bestrooi ze met de **kaas**. Bak de **portobello's** nog 5 - 7 minuten in de oven, zodat de **kaas** smelt.

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



5. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in dunne partjes en voeg toe aan de saladekom. Voeg de **sla** toe en schep goed door de dressing.



6. Serveren

Leg de gevulde **portobello's** op de borden en schep de gebakken **krieltjes** ernaast. Verdeel de salade over de borden en garneer met de **zonnebloempitten**. Serveer de **krieltjes** met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Turkse pide met köfte-stijl gehaktballetjes

met rode puntpaprika en zoetzure ui

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Pizzadeeg



Tomaat



Rode puntpaprika



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



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

Turkse pide is platbrood in de vorm van een bootje, gevuld met beleg zoals kaas, vlees of groenten, gebakken tot het knapperig is en warm geserveerd!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, spatel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika*	½	1	2	2	3	3
(stuk(s))						
Rundergehaktballen met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 / 982	672 / 161
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	118	19
Waarvan suikers (g)	22,4	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,4	0,7

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 **puntpaprika** in dunne reepjes. Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Vulling maken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en gesnipperde **ui** 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** en de **gehaktballen** toe. Roerbak 4 minuten, terwijl je de **gehaktballen** met een spatel halveert. Voeg de **passata**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook. Laat 4 - 6 minuten op laag vuur zachtjes verder koken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Ui zoetzuur maken

Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de **uienringen** toe, breng op smaak met peper en zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



4. Pide vullen

Rol het **pizzadeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Snijd het **deeg** in 2 gelijke delen. Vouw de randen naar binnen. Rol de hoekjes naar binnen zodat er een schuitje ontstaat. Verdeel de vulling over het **deeg** en bak de pides 15 - 20 minuten in de oven.

Tip: Gebruik eventueel een deegroller of lege fles wijn om het **deeg** uit te rollen.



5. Toppings maken

Snijd de **tomaat** in kleine partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met sambal naar smaak (zie Tip).

Gezondheidstip • Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door yoghurt.

6. Serveren

Verdeel de pides over de borden en beleg met de zoetzure **ui** en de **tomaat**. Besprenkel met de sambalmayonaise.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Volkoren spaghetti met kippendijreepjes in kruidige roomsaus met passata en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Knoflookteentje		Rode peper
	Geroosterd paprikapoeder		Passata
	Kookroom		Volkoren spaghetti
	Tomaat		Kippendijreepjes
	Gele currykruiden		Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie
	Rode puntpaprika		



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 /898	641 /153
Vetten (g)	49	8
Waaran verzadigd (g)	19	3,2
Koolhydraten (g)	77	13
Waaran suikers (g)	17,5	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode puntpaprika** in smalle repen en verdeel deze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak 10 - 15 minuten in de oven.



2. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Verhit de overige olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **gele currykruiden** en het **gerookt paprikapoeder** toe en bak de specerijen 1 minuut mee.



3. Spaghetti koken

Blus de smaakmakers en specerijen af met de helft van de witte balsamicoazijn, de bouillon en de **passata**. Verlaag het vuur en voeg de **room** toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Snijd de **verse kruiden** fijn en voeg de helft toe aan de **tomaat**. Voeg de extra vierge olijfolie en de overige witte balsamicoazijn toe en meng alles goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kippendijreepjes bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **kippendijreepjes** en de overige **rode peper** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **kippendijreepjes** en de overige **verse kruiden** toe aan de saus.



6. Serveren

Schep de **spaghetti** in diepe borden en serveer met de saus, **kippendijreepjes** en **paprikareepjes**. Serveer de **tomaat** ernaast.

Eet smakelijk!



Zalm met krieltjessalade

met venkel, appel en dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Appel



Ui



Rucola en veldsla



Krieltjes



Zalmfilet



Verse dille



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!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook voor de **krieltjes** in een pan met deksel.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet daarna af en spoel met koud water.



2. Snijden

- Halveer de **venkel**, snijd in kwartelen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **dille** fijn.
- Meng in een saladekom de mosterd, witte wijnazijn, **dille** en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **zalmfilet**, samen met de **ui**, 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **krieltjes**, **appel**, **venkel**, gebakken **ui** en **slamix** in de saladekom met de dressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over de borden.
- Serveer de **zalmfilet** op de salade.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelsalade met dilledressing

met gebakken ui, radijs en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Radijs



Ui



Verge dille



Gemarineerde steak



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, saladekom, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 /589	445 /106
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
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 en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de **aardappel** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer.
- Voeg de **sperziebonen** toe aan de **aardappelen** kook 6 - 8 minuten, giet af en laat uitstomen.



2. Dressing maken

- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Snijd de helft van het **radijsblad** fijn en gooi het overige **radijsblad** weg.
- Snijd de **dille** fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd, de mayonaise, de honing, de witte balsamicoazijn en de helft van de **dille**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Steak bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** met de **ui** 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de **steak** uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Voeg de **aardappelen**, de **sperziebonen**, de **radijs** en het **radijsblad** toe aan de saladekom. Roer goed door met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **steak** en **ui** met de aardappelsalade ernaast.
- Garneer met de overige **dille** om het af te maken.

Eet smakelijk!



Steak met aubergine en rozemarijn

met bulgur, peterseliemayo en puntpaprika

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Couscous is tegenwoordig heel populair, maar bulgur is nog altijd wat minder bekend. Zelf ben ik groot fan: het heeft wat meer smaak en (vooral) bite dan couscous. Daarnaast is het een bron van vezels, eiwitten, mineralen en vitamines!"



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Gemarineerde steak



Verse bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix

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 bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	565 / 135
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2,2
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,3
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	36	5
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. Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dikte. Ris de **rozemarijn** van de takjes, gooi de takjes weg en snijd de blaadjes fijn. Meng in een kom de olijfolie met de helft van de balsamicoazijn en ¾ van de **rozemarijn**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de kruidenolie.



2. Groenten bakken

Rooster de **aubergine** 12 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en de **puntpaprika** in reepjes. Verdeel de **puntpaprika** en **ui** over een tweede bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet met de **aubergine** in de oven. Schep de **aubergine** om en plaats terug in de oven. Rooster alle ovengroenten 6 - 8 minuten.



3. Bulgur koken

Bereid ondertussen de bouillon. Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige **rozemarijn** 1 minuut, voeg de **bulgur** toe en meng zodat de **bulgur** bedekt is met de roomboter. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door. Haal de pan van het vuur en laat uitstomen.



4. Steak bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Blus af met de overige balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Saus maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout. Meng het bakvocht van de **steak**, de **Siciliaanse kruiden**, **ui** en **puntpaprika** door de **bulgur**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **bulgur** over de borden en beleg met de gerosterde **aubergine** en de **steak**. Besprenkel met de saus en garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, spitskool en gezouten pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Half om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Sesamolie is geliefd om zijn rijke, nootachtige smaak en niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Sesamolie wordt vaak gebruikt om gerechten af te maken, maar kan ook worden gebruikt als bakolie, vooral in recepten waarbij op lage temperatuur wordt gebakken.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	529 / 127
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,4
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	23,5	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi**, **Koreaanse kruidenmix**, de **spitskool** en de overige **mix van verse gember, knoflook en rode peper** toe. Roerbak 2 - 3 minuten.



3. Saus toevoegen

- Leg de **gehaktballetjes** terug in hapjespan met **groenten**. Voeg de **bulgogisaus**, de overige **sesamolie** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed door.
- Roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de stir-fry met **gehaktballetjes** over de **rijst**.
- Besprenkel de **gehaktballetjes** met de ketjap.
- Garneer met de **pinda's** en **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Paddington's pokébowl met zalm met tropische mangosalsa

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Warmgerookte
zalmsnippers



Witte langgraanrijst



Mango



Mais in blik



Zoet-pittige chilisaus



Limoen



Paprikapoeder



Verse munt



[Mini-]komkommer



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

Mango staat niet voor niets bekend als 'de koning van het fruit': één mango biedt meer vitamine A, B, C, E en K en meer antioxidantieven dan welke andere fruitsoort ook!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, pan, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mango* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	673 /161
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,8
Koolhydraten (g)	91	21
Waarvan suikers (g)	20	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng een pan met ruim water aan de kook en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Schil ondertussen de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Snijd de **munt** fijn en snijd de **komkommer** in blokjes.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.



2. Salsa maken

- Halveer de **limoen**. Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de **mango**, **komkommer** en **mais**.
- Voeg het **limoensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Mengen

- Meng in een kom de **warmgerookte zalm**, witewijnazijn en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen en besprenkel met de sojasaus.
- Garneer met de **zalm** en de salsa.
- Besprenkel met de zoete chilimayonaise en garneer met de **munt**.
- Serveer de **limoenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Groentemix
met wittekool



Ketjap manis



Gefrituurde uitjes



Maizena



Garnalen



Limoen



Knoflootje



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, steelpan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	677 / 162
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	31,3	6,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,6	0,8

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 en kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uistomen.
- Voeg de helft van de zonnebloemolie toe. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

- Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl maizena met 1 tl koud water. Bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klontje roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ketjap**, het **maizena mengsel**, de wittewijnazijn, sambal en bouillon toe (zie Tip).
- Meng het geheel goed door en laat het 1 minuut zachtjes inkoken.

Gezondheidstip 🍃 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de ketjap en voeg meer toe naar smaak tijdens het serveren.



3. Garnalen bakken

- Snijd ondertussen de **limoen** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** met de **knoflook** in 2 - 3 minuten gaar.
- Blus af met het sap van ¼ **limoen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



4. Serveren

- Voeg de **noedels** en de ketjapsaus toe aan de **groenten**. Meng goed door elkaar, zet het vuur hoog en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden en leg de **garnalen** erbovenop.
- Garneer met de **gefrutuurde uitjes**.
- Serveer met de overige **limoenvpartjes**.