



# Traybake met kipdrumsticks

met Surinaamse kruiden en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Aardappelen



Bloemkoolroosjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Rode ui



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	381 / 91
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	16	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de wortel in de lengte en snijd in stafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm.
- Voeg de aardappelen en wortel toe aan een grote kom. Besprenkel met olijfolie.
- Voeg de Surinaamse kruiden toe en meng goed.



### Traybake maken

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



### Ui inleggen

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



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Sweet & smokey cottage pie met rundvlees en cheddar

met verborgen groenten voor kinderen: tomaat en zoete aardappel

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Mais in blik



Ui



Gekruide rundergehakt



Mexicaanse kruiden



Geraspte cheddar



Gerookt paprikapoeder



Passata



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

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, aardappelstamper, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	230	285	370	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3234 /773	524 /125
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,8
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	20,6	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snij in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de aardappelen af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui. Giet de mais af.



### Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg de ui toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Roer het gerookte paprikapoeder, de passata en de mais erdoor.



### Aardappelen stampen

- Pureer de aardappelen met een klontje roomboter en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Schep de vulling in een ovenschaal en bedek met de puree.
- Bestrooi met de kaas en bak de ovenschotel 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin kleurt.
- Serveer de cottage pie over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Kip met zoete-aardappelpuree en mais-salsa

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kippendijreepjes



Zoete aardappel



Aardappelen



Paprika



Rode ui



Mais in blik



Tomaat



Paprikapoeder



Jalapeño



Limoen



Verge koriander



## Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.  
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, pan, aardappelstamper, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
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
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Extra verge olijfolie	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 / 868	435 / 104
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,3
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	25,7	3,1
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Was beide soorten aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken.
- Voeg de aardappelen toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### Snijden

- Snijd de paprika in reepjes. Snijd de helft van de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de paprika, kip, uienringen en het paprikapoeder 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussende de overige ui. Snijd de tomaat in blokjes en laat de mais uitlekken.



### Salsa maken

- Meng in een kom de tomaat met mais en extra verge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Snijd de koriander grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en hak grof.



### Saus maken

- Voeg de **jalapeño** toe aan een hoge kom.
- Voeg de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, het sap van 1 limoenpartje per persoon en de helft van de koriander toe.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak met een aardappelstamper.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelpuree over borden met de groenten en kip ernaast.
- Voor de kinderen: serveer met wat van de salsa.



### Serveren

- Voor de ouders: meng de gesnipperde ui en het sap van 1 limoenpartje per persoon met de overige salsa en serveer ernaast.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de overige koriander.
- Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Familie burger-avond: krokante veggie kipburger op brioche zelf beleggen, samen genieten!

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Scan de QR-code op jouw receptkaart en maak kans op een SMEG-koelkast.

Scheur mij af! ↗



Krieltjes



Briochebroodje



Honingmosterddressing



Appel



Rode ui



IJsbergsla



Plumfeestburger van  
de Vegetarische Slager®

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Honing-mosterdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	554 /133
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	27,1	4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### Krieltjes bereiden

- Was de krieltjes en snijd doormidden.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Haal vervolgens het deksel van de pan.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 5 - 10 minuten verder.



### Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne stafjes.
- Bewaar enkele blaadjes van de sla apart voor op de burger. Snijd de overige sla fijn voor in de salade.



### Ui bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg de suiker toe.
- Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.



### Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de fijngesneden sla toe aan de saladekom en scheep goed door de dressing heen.



### Burger bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de pan goed heet is, de burger 3 minuten per kant, of tot de burger goudbruin is.

### Serveren

- Snijd het briochebroodje open en leg de burger erop.
- Serveer alle toppings in aparte kommen op tafel: de bewaarde slabaadjes, gekaramelliseerde ui, de appel en de honing-mosterdressing.
- Laat iedereen de eigen burger en salade maken naar smaak.
- Serveer de krieltjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Wildzwijnburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteent



Kookroom



Wildzwijnburger



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.

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, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	201	250	301
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	480 /115
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,6
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	13,7	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de aardappelen en de groenten.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Verkruimel het bouillonblokje boven één van de pannen.
- Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af.



### Puree maken

- Snijd ondertussen de wortel in plakjes.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de helft van de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### Snijden

- Kook in de andere pan de sperziebonen en wortelplakjes 8 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Giet af en laat uistomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



### Serveren

- Voeg vlak voor serveren een klontje roomboter, de overige knoflook en de overige ui toe aan de groenten.
- Kook nog 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelpuree en groenten over de borden. Verdeel de mosterdroomsaus eroverheen.



### Eet smakelijk!

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger met de helft van de ui en de helft van de knoflook 4 - 5 minuten per kant.
- Haal de burger uit de koekenpan en serveer op de borden.
- Bewaar apart en houd warm onder aluminiumfolie tot serveren.



# Andijviestamppot met Grana Padano en rode pesto

met cherrymatenensaus en balsamicocrème

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Gesneden andijvie		Aardappelen
	Rode pesto		Pompoenpitten
	Rode cherrymatenen		Ui
	Siciliaanse kruidenmix		Grana Padano vlokken DOP
	Balsamicocrème		Knoflookteentje



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

Andijvie is niet hetzelfde als witlof, maar ze komen wel van dezelfde plantensoort! Andijvie heeft een lichtbittere smaak en knapperige textuur. Het kan zowel rauw als gekookt worden gegeten.

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

Waterkoker, pan, aardappelstamper, zeef, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Rode cherrytomaten (g)	70	125	200	250	325	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (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)	2820 / 674	438 / 105
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Pel de knoflookteentjes.
- Voeg de aardappelen en knoflookteentjes toe aan een pan en zet onder een laag water. Kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet vervolgens af en laat uitstomen.
- Breng ondertussen water aan de kook in een waterkoker. Voeg de andijvie toe aan een zeef en giet het kokende water eroverheen. Duw het overtollige water eruit met een lepel.



### Saus maken

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en halveer de tomaten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de bloem en bouillon toe. Roer goed door met een garde. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken.



### Stampot afmaken

- Stamp de aardappelen, de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje kookvocht naar smaak met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de andijvie, Siciliaanse kruidenmix en rode pesto erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Wist je dat andijvie weinig calorieën bevat maar wel rijk is aan vitamineen en mineralen? Zoals foliumzuur, kalium en vitamine K. Vitamine K zit in veel groene bladgroenten en zorgt onder andere voor sterke botten.



### Serveren

- Serveer de stampot over borden en giet de tomatensaus eroverheen.
- Garneer met de Grana Padano vlokken en pompoenpitten.
- Besprenkel met de balsamicocrème en wat extra vierge olijfolie naar smaak.

### Eet smakelijk!



# Hartige tarte tatin met chioggia biet

met witte kaas, verse kruiden en frisse rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Rode ui



Gedroogde tijm



Bladerdeeg



Knoflookteentje



Citroen



Balsamiccrème



Rucola en veldsla



Dille, munt en bladpeterselie



Gezouten amandelen



Komkommer



Chioggia biet



Witte kaas



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de biet en snijd plakjes van ½ cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de biet 5 - 7 minuten. Giet daarna af en dep droog.



### Voorbereiden

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



### Taart bakken

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



### Snijden

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



### Salade maken

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



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met chioggiabiet, avocado en witte kaas

met pistachenoten, sinaasappeldressing en koriander

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Knoflookteentje



Rode ui



Babyspinazie



Chioggia beet



Mais in blik



Avocado



Handsinaasappel



Mexicaanse kruiden



Verse koriander



Pistachenoten



Witte kaas



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

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, 2x kom, grote kom, pan met deksel, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Babyspinazie* (g)	65	125	125	250	250	375
Chioggia bieten* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	570 /136
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	15	2,3
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Schil de biet en snijd in dunne partjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de biet toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de biet over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### Bulgur bereiden

- Snipper de ui.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de ui 2 minuten.
- Roer de bulgur erdoorheen en rooster 1 minuut.
- Giet vervolgens de bouillon erbij en breng aan de kook. Kook 10 - 12 minuten op laag vuur, roer af en toe door.



### Dressing maken

- Pers ondertussen het sap van ¼ sinaasappel per persoon uit boven een kom.
- Voeg de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer, zodra de bulgur klaar is, de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor. Bewaar afgedekt apart tot serveren.



### Mais bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de pan, hak grof en bewaar apart.
- Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet en snijd de koriander grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de mais 4 - 5 minuten.



### Afmaken

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Voeg de mais, biet en de helft van de koriander toe aan een grote kom. Voeg de helft van de dressing toe en schep goed om.
- Voeg de mayonaise toe aan de overige dressing samen met de overige **Mexicaanse kruiden**. Roer goed door.



### Serveren

- Serveer de spinazie over borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Verdeel de bulgur, bietensalade en avocado eroverheen.
- Verkuimel de kaas eroverheen en besprenkel met de sinaasappelmayo.
- Garneer met de pistachenoten en de overige koriander.

**Eet smakelijk!**



# Linzencurry met zoete aardappel en naan

met spinaziesalade en kruidige labnesaus

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoete aardappel		Knoflookteentje
	Rode ui		Verse gember
	Spinazie		Pruimtomaat
	Verse bladpeterselie en koriander		Linzen
	Labne		Gele currykruiden
	Kokosmelk		Naanbrood met kruiden
	Mini-komkommer		



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

Eigenlijk kun je bij "naanbrood" het woord "brood" weglaten - "naan" betekent namelijk al "brood" in het Perzisch!

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, fijne rasp, saladekom, kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra verge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2636 / 630	355 / 85
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	14	1,9
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember of snijd fijn.



### Smaakmakers bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de currykruiden toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.
- Voeg een klontje roomboter toe en laat smelten.
- Voeg de ui, de gember en ¾ van de knoflook toe. Bak nog 2 - 3 minuten.



### Curry maken

- Voeg de zoete aardappel toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de bouillon en kokosmelk toe en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Haal het deksel van de pan en kook nog 5 minuten, of kook eventueel langer als de stoof nog erg waterig is.



### Salade maken

- Scheur of snijd ondertussen de spinazie klein.
- Meng in een saladekom de extra verge olijfolie en witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en de tomaat in kwartjes. Voeg de komkommer, tomaat en de helft van de spinazie toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing heen.
- Snijd de peterselie en koriander grof. Laat de linzen uitlekken in een vergiet.



### Afmaken

- Voeg de linzen en de overige spinazie toe aan de curry. Roer goed door tot de spinazie is geslonken.
- Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of langer als de stoof nog te waterig is.
- Meng in een kleine kom de labne met de overige knoflook en ½ van de verse kruiden.
- Voeg extra verge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Bak ondertussen de naan 2 - 3 minuten in de oven.
- Serveer de curry met de naan en salade ernaast.
- Garneer met de overige verse kruiden en serveer de labnesaus ernaast.

### Eet smakelijk!



# Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Vietnamese saus
	Vers citroengras
	Aardappelen
	Kokosmelk
	Vissaus
	Sjalot
	Wortel
	Paksoi
	Gele currykruiden
	Kippendijreepjes



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

Scan de QR-code op jouw receptkaart en maak kans op een SMEG-koelkast.

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

Soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	304 /73
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,2
Koolhydraten (g)	49	6
Waarvan suikers (g)	16,4	2
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,4	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

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



### Soep maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 minuut.
- Voeg de kip, gele currykruiden, aardappelpartjes en wortel toe en bak 3 minuten. Voeg de kokosmelk en bouillon toe.
- Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen en voeg toe aan de soep.
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes koken.



### Soep afmaken

- Verwijder de steelaanset van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
- Voeg de paksoi toe en laat nog 3 minuten pruttelen. Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en Vietnamese saus toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de aardappelen en wortel gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg een extra scheutje vissaus naar smaak toe.



### Serveren

- Haal het citroengras uit de soep.
- Serveer de soep over kommen of diepe borden.

### Eet smakelijk!



# Zalmfilet in panko met bieslook-aardappelpuree

met geroosterde cherrytomaten, olijven en salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



Mini-komkommer



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Zalmfilet



Kalamata-olijven



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

In vergelijking met andere komkommersoorten hebben mini-komkommers een dunne schil. Ook zijn ze korter, bijna pitloos en extra knapperig. De smaak is mild en lichtzoet.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 / 817	520 / 124
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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

1



2



3



## Vis bakken

- Verdeel de cherrytomaten rond de vis in de ovenschaal en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Stamp de aardappelen met een klein klontje roomboter, een scheutje melk en de helft van de mosterd met een aardappelstamper.
- Roer de overige bieslook erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

4



## Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de salade. Voeg de slamix toe en schep goed om. Garneer de salade met de olijven.
- Serveer de vis en cherrytomaten met de aardappel-bieslookpuree en salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Gnocchi met burrata en kipfilet

met tomatensaus, courgette en vers basilicum

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gnocchi



Courgette



Rode ui



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Balsamiccrème



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



## Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.  
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



## 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, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 /820	513 /123
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	16,6	2,5
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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

1



### Saus maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur.
- Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruiden, de passata, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe.

2



### Gnocchi bakken

- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken tot een dikke saus.
- Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin (zie Tip).

**Tip:** Schep de gnocchi niet te vaak om. Geef ze de tijd om mooi te kleuren.

3



### Kip en courgette bakken

- Snijd ondertussen de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de kipfilet in dunne reepjes.
- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfiletreepjes en courgette in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.

4



### Serveren

- Serveer de gnocchi en tomatensaus over diepe borden.
- Verdeel de kipfiletreepjes en courgette erbovenop. Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met de burrata en het verse basilicum.

**Eet smakelijk!**



# Entrecote met kruidenhollandaise en friet

met frisse salade van botersla en radijs

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Entrecote wordt gewaardeerd om zijn dooradering - de vetstrepen die smelten tijdens het koken - waardoor dit stuk vlees extra sappig en mals is.

Scheur mij af!



Entrecote



Verse dragon en kervel



Vers basilicum



Kappertjes



Walnootstukjes



Ui



Worcestershiresaus



Hollandaisesaus



Aardappelen



Botersla



Radijs

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd j  
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, staafmixer, ovenschaal, saladekom, steelpan, koekpan

**Ingrediënten voor 1 - 6 personen**

	<b>1p</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>4p</b>	<b>5p</b>	<b>6p</b>
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise						naar smaak

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	531 /127
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,5
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergen

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



Voorbereider

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
  - Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
  - Was de aardappelen grondig of schil en snijd frieten van maximaal 1 cm dik.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je 30 - 60 minuten voor het koken de entrecôte uit de koelkast. Haal uit verpakking en dep droog met keukenpapier.



Frieten bakker

- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
  - Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
  - Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
  - Pluk de dragonblaadjes van de takjes.



## Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Bak de helft van de ui 5 - 6 minuten. Haal dan de pan van het vuur.
  - Voeg de verse kruiden, kappertjes, walnoten, worcestershiresaus, de helft van de mosterd en  $\frac{2}{3}$  van de witte wijnazijn toe.
  - Gebruik een staafmixer om alles tot een gladde saus te mixen. Bewaar apart tot later gebruik.



## Steak bakker

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
  - Voeg, zodra de boter goed heet is, de overige uit toe en bak de entrecote 2 - 3 minuten per kant.
  - Voeg beide toe aan een ovenschaal en rooster 8 minuten in de oven (zie Tip).
  - Laat minstens 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

**Tip:** Rooster de entrecote korter als je de entrecote liever wat minder doorgebakken hebt.

## Salade maker

- Verwijder de bladeren van de radijsjes en snijd de radijsjes in dunne plakken.
  - Hak de sla grof.
  - Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de overige mosterd en de overige witte wijnazijn.
  - Voeg de sla en radijsjes toe en roer goed door dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Serverer

- Roer de hollandaisesaus door de kruidensaus. Verwarm op middellaag vuur en blijf roeren. Breng op smaak met peper en zout.
  - Snijd de entrecote in plakken en serveer over borden met de frieten ernaast. Verdeel de hollandaisesaus over de entrecote en ui.
  - Serveer met de salade en wat mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



# Tonijnsteak met sesamkorst

met broccolini, pittige gebakken rijst en srirachamayo

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tonijnsteak is een dik stuk tonijn, meestal van de lende of de buik. Het wordt vaak gegrild, geschroeid of gebakken en meestal rauw of medium-rare geserveerd om de malsheid te behouden.



Scheur mij af!



Bosui



Knoflookteent



Tonijnsteak



Koreaanse kruidenmix



Sesamzaad



Kimchisaus



Vissaus



Verse koriander



Wortel



Bimi broccoli



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo

## 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, diep bord, rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verset koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bimi broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 /870	668 /160
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,9
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	16,5	3
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	4	0,7

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 8 - 9 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd een klein deel van het groene gedeelte van de bosui in fijne ringen ter garnering. Snijd de overige bosui in stukken van 2 cm.
- Rasp de wortel. Pers de knoflook of snijd fijn.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Bak de bosui, wortel en knoflook 4 - 6 minuten. Haal uit de wok en bewaar apart.
- Meng in een kom de bouillon met de wittewijnazijn, suiker, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), sojasaus, de helft van de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de Koreaanse kruiden.



### Broccolini bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur.
- Bak de broccolini 4 - 5 minuten. Blus af met een scheutje water en de overige **kimchisaus**.
- Dek de pan af en stoom 4 - 5 minuten. Haal daarna uit de wok en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.



### Vis bakken

- Meng in een diep bord ⅓ van het sesamzaad met de overige Koreaanse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de tonijnsteak droog met keukenpapier en wentel door het sesamzaadmengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de tonijnsteak 1 - 3 minuten per kant, of langer als je de tonijn liever wat meer doorgebakken hebt.



### Afmaken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur.
- Voeg, zodra de olie goed heet is, de rijst, de saus en wat sambal naar smaak toe.
- Roer goed door en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de gebakken wortel en bosui toe en meng goed door.



### Serveren

- Serveer de gebakken rijst over diepe borden en garneer met het overige groene gedeelte van de bosui en de koriander.
- Snijd de tonijnsteak in dunne plakken en leg op de rijst. Besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer de broccolini met het overige sesamzaad en serveer op een apart bord.

**Eet smakelijk!**



# Kip-cheeseburger met sesammayo en frisse pindakoolsla

op een streetfoodbroodje met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Dit houtskool streetfood-broodje is lichtzoet van smaak en een echte eye-catcher op je bord.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Oranjehoek kipburger



Ui



Sesamolie



Koreaanse kruidenmix



Rodekool,  
wittekool en wortel



Rode puntpaprika



Verse koriander  
en munt



Gezouten pinda's



Zwart  
streetfoodbroodje



Limoen



Geraspte cheddar

## 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, koekenpan met deksel, grote koekenpan, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oranjehoeno kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4950 / 1183	687 / 164
Vetten (g)	75	10
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	17,1	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	4,6	0,6

## Allergenen

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



1



2



3



4



5

## Snijden

- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de witewijnazijn, ⅓ van de sojasaus en de helft van de mayonaise toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de verse kruiden grof en hak de pinda's grof.

## Koolsla maken

- Bewaar wat van de rodekool, wittekool en wortel apart om later te gebruiken. Voeg de overige rodekool, wittekool en wortel toe aan de saladekom.
- Voeg de puntpaprika, verse kruiden en pinda's toe. Schep goed door de dressing heen.
- Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige: sojasaus, mayonaise en Koreaanse kruidenmix.



6

## Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de helft van de sesammayonaise.
- Leg de burger, bewaarde rodekool, wittekool en wortel en de gebakken ui erop.
- Serveer met de koolsla, aardappelpartjes, de overige sesammayonaise en limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



## Keto-vriendelijke Kabeljauw en papillote met rode pesto

met amandelschaafsel, rucolasalade, geroosterde broccoli en venkel

Premium -30% koolhydraten

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.

Scheur mij af!



Kabeljauwfilet



Broccoli



Venkel



Italiaanse kruiden



Rucola



Peruaanse kruidenmix



Siciliaanse kruidenmix



Amandelschaafsel



Rode pesto

## 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, grote kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Vinkel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3184 /761	665 /159
Vetten (g)	64	13
Waarvan verzadigd (g)	8	1,7
Koolhydraten (g)	10	2
Waarvan suikers (g)	5,1	1,1
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de venkelstelen van de venkel en houd apart. Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Voeg de broccoli, venkel en Italiaanse kruiden toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



### Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Leg elk stuk vis in een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm.
- Verdeel de pesto en Peruaanse kruidenmix eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en maak het folie goed dicht.
- Voeg de vis toe aan de bakplaat en zet terug in de oven voor 12 - 15 minuten.



### Amandelschaafsel roosteren

- Snijd de bewaarde venkelstelen fijn en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de rucola, witewijnazijn en ¼ van de extra vierge olijfolie toe. Schep goed om.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Serveren

- Meng in een kleine kom de Siciliaanse kruidenmix met de mayonaise en de overige extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade, de geroosterde groenten en de vis op borden.
- Besprenkel de vis met de kruidenmayonaise en garneer met het amandelschaafsel.

**Eet smakelijk!**



## Keto-vriendelijke varkenshaas met courgettefrietjes in parmezaankorst met cheesy romige spinazie en citroenmayonaise

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Varkenshaas



Citroen



Knoflookteent



Ui



Parmigiano  
Reggiano DOP



Spinazie



Roomkaas



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de room en kaas in 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, rasp, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	2469 /590	507 /121
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,8
Koolhydraten (g)	14	3
Waarvan suikers (g)	8,7	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in staafjes. Verdeel de courgettesticks over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de Peruaanse kruidenmix en besprenkel met een scheutje olijfolie. Schep goed om.
- Rooster 7 - 10 minuten in de oven.

## Varkenshaas bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal uit de pan en laat rusten in aluminiumfolie.

## Snijden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.

## Spinazie bakken

- Voeg de spinazie in delen toe en bak 1 minuut.
- Voeg, voordat de spinazie volledig is geslonken, de roomkaas en het sap van 1 citroenpartje per persoon toe.
- Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Verdeel de romige spinazie over diepe borden en leg de varkenshaas erbovenop.
- Serveer de cheesy courgettesticks ernaast en besprenkel met de citroenmayonaise.
- Serveer eventuele overige citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**