



# Boerenworst met currysaus

met aardappelpartjes, truffelmayonaise, komkommersalade en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



[Mini]-komkommer



Appel



Ovenaardappelpartjes



Olijfolie met  
truffelaroma



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. 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

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 /972	594 /142
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	22,6	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.



### 2. Worst bakken

- Snij de **ui** in halve ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en dek af, verlaag het vuur naar middelmatig. Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten, keer de **worst** regelmatig om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Snijden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de helft van de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.
- Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de **truffelolie**.



### 4. Serveren

- Snijd de **worst** open en schenk de **currysaus** eroverheen. Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met de **aardappelen**, de salade en de truffelmayonaise.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, paksoi, citroengras en Thais basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Cashewstukjes



Groene currykruiden



Kokosmelk



Paksoi



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

De bloemige citrussmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrussen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.



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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Paksoi* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	450 / 107
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,5
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



### 1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Meng in een kom de **bloemkool** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, tot de **bloemkool** goudbruin is geworden. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **limoen** in partjes. Scheur het **Thaise basilicum** klein. Kneus het **citroengras** door deze op 3 plaatsen te breken.



### 3. Koken en roosteren

Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Smaakmakers fruiten

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



### 5. Curry afmaken

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras**, de suiker en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de **paksoi** in dunne reepjes (zie Tip). Voeg de laatste 3 minuten de **paksoi** en de helft van het **Thaise basilicum** toe.



### 6. Serveren

Haal het **citroengras** uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en de gerosterde **bloemkool** over diepe borden. Schep de currysaus over de **bloemkool**. Garneer met de **cashewstukjes** en het overige **Thaise basilicum**. Serveer met de **limoensapjes**.

**Eet smakelijk!**



# Pastei met geitenkaas en kastanjechampignons

met knolselderij, rozemarijn en BBQ-rub

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Knoflookteentje



Ui



Knolselderijblokjes



Kastanjechampignons



BBQ-rub



Sojasaus



Rozemarijn



Laurierblad



Geitenkaas



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk?  
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.



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, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knolselderijblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Vergezegdige rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergezegde geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	599 / 143
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	29,7	5,4
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	6,2	1,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **kastanjechampignons** in kwartalen. Snipper de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Fruitten

Verhit ½ el roomboter per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruitt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.



### 3. Bakken

Voeg de **champignons**, **knolselderij** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de bloem en de overige roomboter toe en bak 1 - 2 minuten.



### 4. Vulling afmaken

Voeg de bouillon, het **laurierblad**, het **rozemarijntakje** en de **sojasaus** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten inkoken.



### 5. Pastei maken

Haal het **laurierblad** en het **rozemarijntakje** uit de ragout. Verdeel de ragout over een ovenschaal. Verkruimel de **geitenkaas** erover. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd het **bladerdeeg** kruislings in zodat er een ruitpatroon ontstaat. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.



### 6. Serveren

Verdeel de pastei over diepe borden.

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

**Eet smakelijk!**



# Bami in Surinaamse stijl met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



[Mini-]komkommer



Surinaamse kruiden



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Tomatenpuree



Sojasaus



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



Groene paprika



Linguine



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

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

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

Fijne rasp, pan, saladekom, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	614 /147
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	23,3	4,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Komkommer bereiden

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

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



## 3. Afmaken

- Voeg de **kippendijreepjes** toe aan de wok en bak nog 4 - 6 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **sojasaus**, de ketjap en het bouillonblokje toe toe aan de wok met **kippendijreepjes**. Bak het geheel al roerend nog 1 minuut in de wok.
- Voeg de gekookte **pasta** toe en meng goed door elkaar. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.



## 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



# Aardpeensoep met za'atar-platbrood

met geroosterde harissa-kikkererwten, labne en citroen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Aardpeer		Knoflookteentje
	Ui		Courgette
	Citroen		Harissa
	Libanees platbrood		Za'atar
	Kikkererwten		Ras el hanout
	Labne		Aardappelen

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De aardpeer - ook wel topinamboer genoemd - is er weer. Deze seizoensgebonden knol heeft een zoete, nootachtige smaak.  
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

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, ovenschaal, keukenpapier, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	394 /94
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,7
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	10,1	1,2
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Spoel de **kikkererwten** onder koud water en laat uitlekken in een vergiet.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **aardpeer**. Snijd de **aardpeer** en **courgette** in blokjes van 2 cm.
- Schil de **aardappelen** of was grondig. Snijd in stukken van 1 cm.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Platbrood bakken

- Voeg de **aardappelen** en de bouillon toe aan de soeppan en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 15 minuten afgedekt zachtjes koken. Meng in een kleine kom de **za'atar** met de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met zout. Bestrijk het **Libanees platbrood** met de za'atarolie en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **platbroden** 2 - 3 minuten in de oven.



## 4. Serveren

- Snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de soep.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Verdeel de soep over diepe borden of soepkommen.
- Verdeel de **kikkererwten** over de kommen en garneer met 1 el **labne** per persoon.
- Snijd de **platbroden** in stukken. Serveer de **platbroden** en de overige **citroenpartjes** bij de soep.

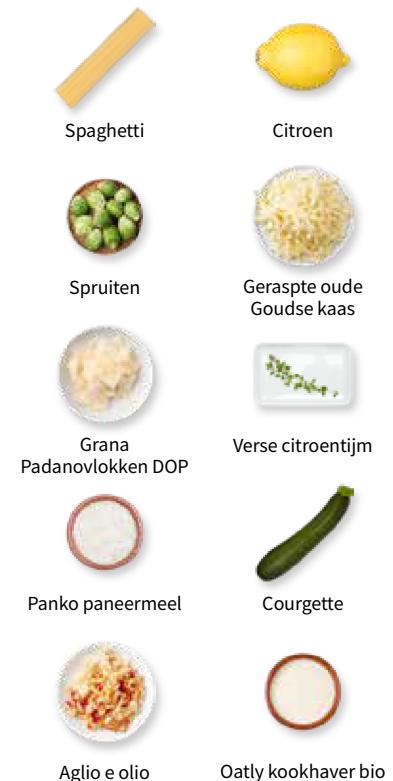


# Spaghetti al limone met pankotopping

met spruiten en courgette

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Deze week geen gewone tijm in je box - je kookt namelijk met citroentijm! Deze neef van de gewone tijm heeft een heldere citrussmak, waardoor dit pastagerecht een complexere smaak krijgt.

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, grote koekenpan, grote pan, fijne rasp, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 /905	699 /167
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,6
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	10,7	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Halver de **spruiten**. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en vervolgens in dunne plakken.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spruiten** 4 - 6 minuten.



### 2. Topping maken

- Verhit ¾ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **panko** en **citroentijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de kruimels goudbruin zijn (zie Tip). Haal de **panko** uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen.
- Verwijder de **citroentijmtakjes** en meng de **geraspte kaas** door de **panko**.

**Tip:** Blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden!



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Voeg de **courgette** toe aan de pan met **spruiten** en bak nog 3 - 5 minuten. Blus af met de **Oatly kookhaver** en bouillon.
- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en laat 4 - 6 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot de saus wat indikt (scan voor kooktips!).
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **Grana Padano** en 1 tl **citroenrasp** per persoon toe.



### 4. Serveren

- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan met de **groenten**. Voeg de **pasta** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de kaaskruimels. Bestrooi de **pasta** met de kaaskruimels (zie Tip).
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaaskruimels. Je kunt de overige kaaskruimels de volgende dag in een salade verwerken.



# Sweet & Sticky tofu met broccoli

met rijst, pinda's en gefrituurde uitjes

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete Aziatische saus



Verse gember



Sojasaus



Knoflookteentje



Gomasio



Witte langgraanrijst



Broccoli



Ui



Ongezouten pinda's



Nasi-bamikruidenmix



Gefrituurde uitjes



Gekruide tofublokjes



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



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

Diep bord, fijne rasp, pan, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboonlijn (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
						naar smaak

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	491/117
Vetten (g)	31	4
Waaranvan verzadigd (g)	10	1,4
Koolhydraten (g)	102	15
Waaranvan suikers (g)	27,9	4
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	4,4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**, inclusief schil, met een fijne rasp (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **gember** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook. Dek de pan af en laat het geheel 8 minuten koken. Haal de pan vervolgens van het vuur en roer de **nasi-bamikruidenmix** door de **rijst**. Laat de pan, afgedeckt, 10 minuten staan.



### 3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uistomen en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Saus maken

Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, honing en **sojasaus** met de overige **gember** en overige **knoflook**. Zet een diep bord klaar, voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en haal de **tofu** door de bloem, zodat deze aan alle kanten bedekt is.



### 5. Tofu bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **tofu** in 3 - 4 minuten goudbruin en knapperig. Voeg de saus toe en bak 2 - 3 minuten zodat de **tofu** een glazuurlaagje krijgt.

### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **tofu** met saus erbovenop. Garneer met de **pinda's** en de **gefrituurde uitjes**. Serveer de **broccoli** ernaast en garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Roerbak met vegetarische shoarma

met volkoren rijstnoedels en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vegetarische shoarma



Knoflookteenten



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Limoen



Groentemix  
met witte kool



Sesamolie



Volkoren rijstnoedels



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

Deze vegetarische shoarma heeft niet alleen de bite van vlees,  
maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen zoals eiwitten,  
ijzer en vitamine B12!

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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2632 /629	623 /149
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,5
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	33,5	7,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	6
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 pan voor de **noedels**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische shoarma** 5 minuten.
- Voeg de laatste minuut 1 el honing per persoon toe en bak mee. Haal de **shoarma** uit de pan en bewaar apart.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **limoen** in 8 partjes.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of grote hapjespan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** en **groenten** toe en bak 10 - 12 minuten.
- Weeg ondertussen de **noedels** af en kook 1 minuut.
- Bewaar wat van het kookvocht en giet de **noedels** af. Spoel de **noedels** af met koud water zodat ze niet verder garen en niet aan elkaar blijven plakken.



### 3. Mengen

- Voeg de **noedels**, **shoarma**, **sesamolie**, **zoete Aziatische saus**, sambal en **sojasaus** toe aan de **groenten**.
- Meng alles goed en bak nog 1 minuut. Voeg eventueel een klein beetje kookvocht toe.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen.
- Bestrooi met de **gomasio**.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**



# Bowl met kippendij, aubergine en labne

met parelcouscous en mini-romatomaten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Labne



Ui



Afrikaanse kruidenmix



Aubergine



Knoflookteentje



Wortel



Kippendijreepjes met  
Mediterrane kruiden



Mini-romatomaten



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

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



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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	60	80	100	140	160
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	585 / 140
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,2
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	15	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **wortel** en snijd de **wortel** en **aubergine** in dunne halve plakken (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aubergine en wortel roosteren

Meng in een grote kom de **aubergine** en **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon. Verdeel de **aubergine** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 12 minuten in de oven.



### 3. Parelcouscous koken

Zet de **parelcouscous** onder water in een pan met deksel. Voeg het bouillonblokje toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Giet af indien nodig. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Tomaat en ui roosteren

Meng in dezelfde kom de **ui** en **tomaten** met de overige **Afrikaanse kruidenmix** en ¼ el olijfolie per persoon. Voeg de **ui** en **tomaat** toe aan de bakplaat en rooster nog 5 - 6 minuten mee.



### 5. Kip bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **kip** gaar is.



### 6. Serveren

Verdeel de **couscous** over diepe borden. Serveer de gegrilde **groenten** en de **kippendijreepjes** over de **couscous**. Garneer met de **labne**.

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

Eet smakelijk!



# Drie-tomatensoep met zelfgemaakte maanzaadcroutons

met zure room, kaas en paprika

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoblookteentje



Tomaat



Paprikapoeder



Rode cherrytomaat



Maanzaadbroodje



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Zongedroogde tomaten



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

Fan van tomaat? Deze soep bevat maar liefst 3 soorten! Met gewone tomaat, cherytomaat en zongedroogde tomaten geef je deze klassieker een extra intense smaak.



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 met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	382 /91
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,5
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	21,3	2,7
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **zongedroogde tomaten** in grove stukken.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Tomaten koken

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en roerbak de **knoflook** en het **paprikapoeder** 1 minuut.
- Voeg de **tomaten**, **cherrytomaten** en **zongedroogde tomaten** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
- Zet het vuur lager en kook de **tomaten**, afgedekt, 10 - 12 minuten.



### 3. Croutons maken

- Snijd ondertussen het **broodje** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten rondom bruin (zie Tip).
- Haal van het vuur, bestrooi de croutons met de **kaas** en de **oregano** en schep goed om.

**Tip:** Zorg ervoor dat de koekenpan goed heet is voordat je de broodblokjes toevoegt. Zo worden ze lekker knapperig.



### 4. Serveren

- Voeg de honing toe aan de soep. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tomatensoep over de kommen. Garneer met de **zure room**.
- Bestrooi de soep met de croutons en flink wat zwarte peper.

**Eet smakelijk!**



# Groene risotto met garnalen

met geitenkaas, tomaat en spinaziepesto

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Nootmuskaat



Tomaat



Citroen



Spinazie



Verse geitenkaas



Risottorijst



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete 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

Hoge kom, steelpan, staafmixer, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Vergeitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Risotto maken

Snipper de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit  $\frac{1}{3}$  van de olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en 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.



### 2. Risotto afmaken

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten (scan voor kooktips!). Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Spinazie bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit opnieuw  $\frac{1}{3}$  van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** (eventueel in delen), de helft van de **knoflook** en 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon toe. Bak 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is. Voeg eventueel wat kokend water toe om het slinken te versnellen.



### 4. Spinaziepesto maken

Haal de **spinazie** uit de pan en meng samen met het **basilicum** in een blender of gebruik een hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde pesto. Voeg eventueel een beetje water toe om de pesto glad te krijgen. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 5. Garnalen bakken

Snijd de **tomaat** in partjes. Verhit de overige olijfolie in de wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de **garnalen** en overige **knoflook** 3 minuten. Bak de **tomaat** de laatste 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en laat staan tot verder gebruik. Meng de spinaziepesto en de **geitenkaas** met de risotto. Roer goed door en verhit nog 1 - 2 minuten.

### 6. Serveren

Snijd ondertussen de **citroen** in partjes. Knijp vlak voor serveren  $\frac{1}{4}$  **citroen** per persoon uit boven de risotto en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de risotto over de borden. Leg de **garnalen** en **tomaat** erbovenop. Serveer met de overige **citroen**.

**Eet smakelijk!**



# Roerbak met tempeh en pittige ketjapsaus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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, pan met deksel, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	15	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	402 / 96
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	23,6	3,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelen bakken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit  $\frac{1}{4}$  el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan, voeg  $1\frac{1}{2}$  tl **Surinaamse kruidenmix** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer zonnebloemolie toe indien nodig.



### 3. Sperziebonen koken

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.



### 4. Tempeh bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempehblokjes** 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Groenten roerbakken

Bak vervolgens in dezelfde pan de **knoflook**, **ui**, **sperziebonen** en **puntpaprika** 8 - 10 minuten. Bak de laatste 2 minuten de **tempeh** mee. Blus af met de **ketjap** en 1 tl sambal per persoon. Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sambal en zet apart tot serveren.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Schep de **groenten** en **tempeh** ernaast. Serveer met de pittige mayonaise.

Weetje 🍎 Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!

Eet smakelijk!



# Romige mafaldine met honing-geitenkaas

met panko, courgette en kappertjes

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De geitenkaasbolletjes met honing van Nederlandse bodem zijn heerlijk zacht en romig van smaak!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Geitenkaasbolletjes met honing		Mafaldine
	Courgette		Prei
	Citroen		Italiaanse kruiden
	Verse munt en bieslook		Panko paneermeel
	Pompoenpitten		Kappertjes
	Oatly kookhaver bio		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	2¼	3	¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	690 /165
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,2
Koolhydraten (g)	95	19
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,3	0,3

## 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 verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **prei** in dunne ringen.

**Weetje**  Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **prei** en **Italiaanse kruiden** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **panko** en **pompoenpitten** tot de **panko** goudkleurig is en de **pompoenpitten** beginnen te poffen. Haal het pankomengsel vervolgens uit de pan, voeg toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Saus maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn en hak de **kappertjes** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **Oatly kookhaver** en de helft van de **kappertjes** toe aan de pan met **groenten**. Knip 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan.
- Meng de **mafaldine** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **mafaldine** over diepe borden en top af met het pankomengsel, de **geitenkaas** en de overige **kappertjes**.
- Garneer met de **verse kruiden**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Koolvis in botersaus met citroen en kappertjes

met kruidige parelcouscous, olijven en peterselie

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Rode puntpaprika



Tomatenblokjes



Citroen



Kalamata-olijven



Kappertjes



Verse bladpeterselie



Gedroogde oregano



Paprikapoeder



Koolvis



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product?



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, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	458 /109
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,6
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	22,7	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,2	0,4

## 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. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 7 - 9 minuten.
  - Snijd ondertussen de **puntpaprika** in reepjes en snijd de **ui** in halveringen (scan voor kooktips!).
  - Voeg de **tomaten**, de **puntpaprika**, de balsamicoazijn, de suiker en de helft van de **ui** toe aan de **parelcouscous**. Meng goed en kook 5 minuten verder.



Scan mij voor  
extra kooktips



### 3. Afmaken

- Snijd de **olijven** in plakjes. Snijd de **peterselie** grof.
  - Voeg, wanneer de **parelcouscous** klaar is, de **olijven**, de **oregano** en het overige **paprikapoeder** en  $\frac{1}{3}$  van de **peterselie** toe.
  - Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

## 2. Vis bakker

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de helft van de **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
  - Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis**, de **kappertjes** en de overige **ui** 1 - 2 minuten per kant.
  - Rasp ondertussen schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
  - Knijp, wanneer de **vis** gaar is, 1 **citroenpartje** per persoon uit in de pan en zet het vuur uit.

4. Serverer

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Leg de **vis** in citroenbotersaus erbovenop.
  - Garneer met de overige **peterselie** en met **citroenrasp** naar smaak.
  - Serveer met de overige **citroenparties**.

Eet smakelijk



HELLO  
FRESH

# Tonnato-stijl tonijnsalade

met knoflookpanko, kappertjes, citroen en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelen



Tonijn in water



Knoflookteent



Little gem



Tomaat



Gebroken sperziebonen



Kappertjes



Citroen



Worcestershiresaus



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempjes zijn van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.



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

Blender of staafmixer met hoge kom, pan met deksel, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Panko paneermelk (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	520 /124
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	6,9	1,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Breng water aan de kook in een pan. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kleine blokjes.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook 6 - 8 minuten mee. Giet af en voeg toe aan de pan.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** grof.
- Besprengel de **aardappelen** en **sperziebonen** met de helft van de extra vierge olijfolie. Voeg de **verse kruiden** toe, schep goed om en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Salade maken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bak de **knoflook**, de **panko** en de **Italiaanse kruidenmix** in 4 - 5 minuten goudbruin. Breng op smaak met zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **sla** in kleinere stukken en bewaar in een saladekom.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Tonnato maken

- Snijd de **citroen** in vieren.
- Laat de **tonijn** uitlekken en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de **worcestershiresaus**, de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, de helft van de **kappertjes** en de overige extra vierge olijfolie toe.
- Knijp  $\frac{1}{4}$  **citroen** per persoon uit boven de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Voeg de helft van het tonnatomengsel toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel de **sla** over de borden en leg de **aardappelen** en **sperziebonen** erbovenop.
- Leg de **tomaat** en het overige tonnatomengsel erbovenop. Garneer met de knoflookpanko en de overige **kappertjes**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.



HELLO  
FRESH

# Mini-tortilla's met vegetarische döner kebab

met roomkaas, sinaasappel en frisse groenten



Let op: de tortilla's in dit recept kunnen sporen van **mosterd** en **soja** bevatten.  
Eet smakelijk!

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rode ui



Vegetarische  
döner kebab



Handsinaasappel



Mini-tortilla's



Za'atar



[Mini-]komkommer



Tomaat



Verse bladpeterselie



Roomkaas



Midden-Oosterse  
kruidenmix



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidentoxic. Deze mix bevat naast za'atar ook geroosterd sesamzaad en sumak.



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, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	514 /123
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	18	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de helft van olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische döner kebab** en de helft van de **ui** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Pers het sap uit de **sinaasappel**.
- Verhoog het vuur, blus af met het **sinaasappelsap** en de honing en laat 1 - 2 minuut inkoken. Zet afgedekt opzij.

**Tip:** Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui in deze stap dan mee met de vegetarische döner kebab.



## 3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **bladpeterselie** en de overige **ui**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **Midden-Oosterse kruiden**.



## 4. Serveren

- Besmeer de bovenkant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Verdeel een deel van de **groenten** en de **vegetarische döner kebab** eroverheen (scan voor kooktips!).
- Serveer de overige **groenten** ernaast.



Scan mij voor extra kooktips!



# Kip met sesamkorst en sticky groenten

met knoflook-gemberrijst en sesamzaad

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knobloktje



Courgette



Aubergine



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Sojasaus



Wortel



Gemberpuree



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.

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

2x bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	481 /115
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,1
Koolhydraten (g)	100	14
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snijd de **courgette** en **aubergine** in plakken van 1 cm dik en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Meng de **groenten** in een kom met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **groenten** 20 - 25 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook, dek dan de pan af en zet het vuur lager.
- Kook de **rijst** 10 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.



### 3. Kip bakken

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water. Meng in een ander diep bord de **panko** met het **sesamzaad**. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **kip** droog met keukenpapier. Wentel de **kip** eerst door de bloem en daarna door de **panko** tot de **kip** rondom bedekt is met een laagje **panko**. Leg de **kip** op een derde bord.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of totdat de **kip** goudbruin is.



### 4. Serveren

- Verdeel de **kip** over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de honing en sambal.
- Verdeel het honing-sojamengsel over de geroosterde **groenten** en schep goed om. Zet de **groenten** terug in de oven en bak verder tot ze klaar zijn.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **groenten** en de **kip** erbovenop.



# Ovenschotel met rundergehakt en spinaziepuree met Siciliaanse kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Aardappelen		Spinazie
	Rundergehakt met Italiaanse kruiden		Siciliaanse kruidenmix
	Passata		Geraspte Goudse kaas
	Knoflookteentje		Ui



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

Dit gerecht zit bomvol smaken uit de Italiaanse keuken! Het gehakt is op smaak gebracht met Italiaanse kruiden en hier voeg je zelf nog Siciliaanse kruiden aan toe.



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 met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	397 /95
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,8
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	21,6	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **aardappelen**.
- Voeg de **aardappelen** en ½ bouillonblokje per persoon toe en kook, afgedekt, in 12 - 13 minuten gaar. Voeg de **spinazie** toe en kook 2 minuten afgedekt verder.
- Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vlees bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, het **gehakt** en de **Siciliaanse kruiden** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Verwarm de oven voor op 220 graden.



### 3. Saus maken

- Voeg de **passata** en suiker toe aan de hapjespan met **gehakt**. Roer goed door en laat 12 - 14 minuten pruttelen (zie Tip en scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **spinazie** samen met mosterd en wat van het kookvocht tot een puree.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Vind je de saus te dun? Laat hem dan nog een beetje langer inkoken.



### 4. Serveren

- Verdeel het gehakt-tomatensmengsel over de bodem van de ovenschaal. Bedek het **gehakt** met de spinaziepuree.
- Bestrooi met de **geraspte belegen kaas** en bak de gehaktschotel 5 - 10 minuten hoog in de oven, of tot hij goudbruin is.
- Serveer de ovenschotel op borden.

**Eet smakelijk!**



# Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnootstukjes

met aardappelen en courgettelinten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

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



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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	40	40	60	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 /623	406 /97
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12	1,9
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	16,3	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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

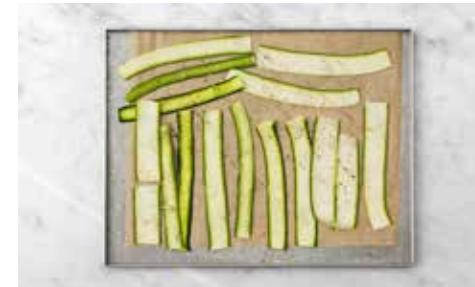


### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Courgette bereiden

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

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



### 3. Aardappelblokjes bakken

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



### 4. Peer bakken

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

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



### 5. Salade mengen

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Tonijnbowl met avocado en sojabonen

met bruine rijst, tomaat en furikake

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Tonijn in water



Bruine snelkookrijst



[Mini]-komkommer



Sesamolie



Furikake



Zoet-pittige chilisaus



Tomaat



Gomasio



Sojabonen



Ui



Avocadodip



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

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1¼	1½	2½
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	683 /163
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	15	3,5
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,8	0,4

## 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** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Komkommer en ui bereiden

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



### 3. Tonijnsalade maken

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflootsteen



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Slagroom



Olijfolie met  
truffelaroma



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3992 /954	608 /145
Vetten (g)	66	10
Waarvan verzadigd (g)	31,2	4,7
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



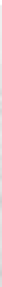
### 1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de wortelfrietjes met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



### 2. Snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Voeg de laatste 5 minuten de **knoflookteentje** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



### 3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteentje** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



### 4. Burgers bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal de **burger** uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



### 5. Saus maken

Zet de koekenpan weer op het vuur en voeg 1 el roomboter per persoon toe. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe. Laat 3 - 4 minuten bakken op middelhoog vuur, blus af met 1 tl rode wijnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook ongeveer 1 minuut, of tot de rode wijnazijn is verdampd, en voeg de **slagroom**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten opwarmen tot de saus indikt (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 6. Serveren

Verdeel de **burgers** over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Besprenkel met de **truffelolie**. Serveer met de portobello-roomsaus en de geroosterde wortelfrietjes.

**Weetje** Paddenstoelen, zoals portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

**Eet smakelijk!**



# Zuurkoolstampot met spekreepjes

met pittige mangosaus en geroosterde pecanstukjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zuurkool



Aardappelen



Mangoketchup



Ui



Wortel



Rode peper



Pecanstukjes



Spekreepjes



Vadouvan



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

Wist je dat zuerkraut eigenlijk een superfood is? Boordevol probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te versterken.

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, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pecanstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Vadouvan (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	414 /99
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,2
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	13,5	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,7	0,6

## Allergenen

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



### 1. Koken

- Was de **wortel** en **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Zet onder water in een pan en kook 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in ringetjes.
- Weeg de **zuurkool** af, giet af en spoel onder koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Pecanstukjes roosteren

- Voeg de **zuurkool** toe aan de **wortel** en **aardappelen** en kook 8 - 10 minuten verder (zie Tip). Giet daarna af en zet apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.

**Tip:** Het koken van de zuurkool maakt de smaak minder intens. Wil je de kenmerkende zure bite behouden? Kook de zuurkool dan minder lang mee met de aardappelen, of voeg hem rauw toe aan de puree in stap 5.



### 3. Spekreepjes bakken

- Verwarm dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg de **ui**, **rode peper** en **vadouvan** toe en bak 4 - 6 minuten verder.
- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Voeg de bouillon, **mangoketchup** en ketjap toe aan de pan.
- Meng goed door en breng het geheel aan de kook. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** ● Let je op je zoutinname? Gebruik dan maar de helft van de spekreepjes en bewaar de rest voor een andere keer.



### 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **zuurkool** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de zuurkoolpuree over diepe borden.
- Leg de **spekreepjes** in pittige mangosaus erbovenop.
- Garneer met de geroosterde **pecanstukjes**.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met krokante aardpeer en Parmigiano Reggiano

met hazelnoten en prei

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Sjalot



Prei



Risottorijst



Aardpeer



Hazelnoten



Citroen



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano  
DOP



Speciaal ingrediënt in je box! De aardpeer - ook wel topinamboer genoemd - is er weer. Deze seizoensgebonden knol heeft een zoete, nootachtige smaak.  
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

Fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Hazelnoten (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen en was de **prei**. Verhit 1 el roomboter per persoon in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten.



## 2. Rijst bakken

Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut. Voeg de witte balsamicoazijn en ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (scan voor kooktips!). Roer regelmatig door.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe. Roer tot de risotto de bouillon weer heeft opgenomen en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel vanbinnen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrel nog verder te garen (zie Tip).

**Tip:** Voor deze winterse risotto gebruik je iets meer vocht dan gebruikelijk. De risotto blijft dus iets natter. Houd je daar niet van? Voeg dan minder bouillon en water toe.



## 4. Aardpeer bakken

Schil of was ondertussen de **aardpeer** grondig en snijd hem in dunne plakjes (zie Tip). Hak de **hazelnoten** grof. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardpeerplakjes** 10 - 12 minuten, of tot ze goudbruin en zacht zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gehakte **hazelnoten** toe en bak 2 minuten mee.

**Tip:** Snijd de aardpeerplakjes niet te dik, zodat ze helemaal gaar zijn na het bakken - krokant vanbuiten en zacht vanbinnen.



## 5. Op smaak brengen

Roer een scheutje warm of gekookt water door de risotto en haal van het vuur. Laat de risotto, afgedekt, 5 minuten staan (zie Tip). Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Snijd de **verge bladpeterselie** fijn. Rasp de **kaas**. Roer vervolgens de **kaas** en 1 tl **citroensap** per persoon door de risotto. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

**Tip:** Door de risotto nog even te laten nagaren met het deksel op de pan wordt hij extra smeuïg.



## 6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden en garneer met de **aardpeer** en de **hazelnoten**. Bestrooi naar smaak met de **peterselie**, **citroenrasp** en flink wat zwarte peper.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardpeer rijk is aan ijzer? Aardpeer bevat per gram zelfs meer ijzer dan biefstuk!

**Eet smakelijk!**



# Pasta al forno met zelfgemaakte gehaktballetjes

met spekjes, Parmigiano Reggiano en basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Half-om-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Spekreepjes



Rigatoni



Parmigiano  
Reggiano DOP



Cherrytomaten in blik



Tomaat



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

Kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan

## 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
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3531 /844	659 /158
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,3
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	14,2	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven op 220 graden.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Meng in een kom het **gehakt**, de **panko**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **ui**.
- Breng op smaak met peper en zout. Kneed goed en rol 3 gehaktballen per persoon.



## 2. Bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rigatoni**.
- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de gehaktballen in 2 - 3 minuten rondom bruin. Haal de gehaktballen uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **knoflook** en overige **ui** toe aan de pan met **spekjes** en bak 2 - 3 minuten.



## 3. Rigatoni koken

- Blus af met 1 el rodewijnazijn per persoon. Voeg de **cherrytomaten** in blik toe. Leg de gehaktballen er weer bij en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten mee koken.
- Kook de **rigatoni** in 13 - 15 minuten al dente. Giet af, stort in een ovenschaal en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en het **basilicum** in reepjes (scan voor kooktips!).



## 4. Serveren

- Voeg de **tomaat** en de helft van het **basilicum** toe aan de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Giet de tomatensaus over de **rigatoni** in de ovenschaal. Verdeel de overige **Parmigiano Reggiano** over de ovenschaal en bak 10 minuten in de oven.
- Serveer de **rigatoni** al forno op borden en garneer met de overige **basilicum**.



Scan mij voor extra kooktips!

**Eet smakelijk!**



# Pasta alla norma

met aubergine, tomaatjes en twee kazen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP Parmigiano Reggiano DOP



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

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

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, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	636 /152
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	17,1	3,6
vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aubergine bakken

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



### 3. Saus maken

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



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino**, de helft van het **basilicum** en 2 - 3 el kookvocht per persoon toe aan de tomatensaus. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Naanpizza met aubergine en mozzarella

met paprika en basilicumcrème

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Geraspte mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Basilicumcrème



Tomaat



Rucola



Naanbrood met kruiden



Paprika



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

Het maken van pizza hoeft niet lang te duren. Beleg je naanbrood met mozzarella, aubergine en paprika. In de oven smelten de smaken heerlijk samen.



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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Groenten snijden

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

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



Scan mij voor extra kooktips!

### 2. Aubergine bakken

- Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak 3 - 4 minuten per kant.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.



### 3. Saus maken

- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **paprika** en de **mozzarella** (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

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

## Allergenen

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

### 4. Salade maken en serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprengel de naanpizza met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Shakshuka met verse geitenkaas

met sterrenbroodje en Griekse kruidenmix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit sterbroodje laten we de maaltijd extra schitteren in deze feestmaand. Fijne feestdagen!  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Ui		Knoflookteen
	Paprika		Tomaat
	Ei		Verse geitenkaas
	Griekse kruidenmix		Passata
	Seizoensbroodje		

## 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

### 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
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vergeute kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



### 2. Bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten (zie Tip). Voeg de **paprika**, **tomaat** **Griekse kruidenmix** en **passata** toe.



### 3. Groenten koken

Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip en scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuil in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het gehele, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen.



### 5. Brood bakken

Bak ondertussen het **brood** 6 - 8 minuten in de voorverwarmingde oven. Haal het deksel van de pan en zet het vuur iets hoger. Laat de **eieren** 2 - 4 minuten verder stollen en laat overtollig vocht verdampen (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de shakshuka over de borden. Serveer met het **brood**.

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Sticky gehaktballetjes met roerbaknoedels

in zwarteknoflooksauw met pittige honingpinda's

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Zwarteknoflookmarinade		Gemberpuree
	Aubergine		Wortel
	Mie noedels		Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden
	Bosui		Zoete Aziatische saus
	Knoflookteentjes		Gomasio
	Pikante honingpinda's		Koreaanse kruidenmix

NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Dit gerecht verrijkt je met de diepe smaak en subtile zoetheid van zwarteknoflooksauw. Ideaal voor grillen en marinieren.  
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

Hapjespan met deksel, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	765 /183
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	11	2,4
Koolhydraten (g)	64	14
Waarvan suikers (g)	21,9	4,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,7	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.
- Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bereiden

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **aubergine**, **wortel** en een scheutje water toe en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg de **zwarteknoflookmarinade**, de **gemberpuree** en de helft van de **Koreaanse kruidenmix** toe.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** fijn. Bewaar de helft van het groene gedeelte van de **bosui** ter garnering.



### 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Roer de **zoete Aziatische saus** erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg de **gomasio** toe.
- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten**, meng goed en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met het water en de overige **Koreaanse kruidenmix**.
- Hak de **pinda's** grof.
- Serveer de **noedels** met **groenten** op diepe borden. Leg de **gehaktballetjes** met saus erbovenop.
- Besprenkel met de kruidenmayonaise. Garneer met de achtergehouden **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Hoisin-kipburger met komkommer-koolsla

op een wortelbroodje met aardappelpartjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



## Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

Receptontwikkelaar Sarah: "Wanneer ik recepten ontwikkel vind het ik heel leuk om keukens te combineren. In dit recept heb ik de kipburger geglaceerd met hoisinsaus. Als tegenhanger voor de zoete saus en de vettigheid van de mayonaise heb ik de zure komkommer toegevoegd, om het gerecht meer in balans te brengen."



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grillpan of koekenpan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, spatel, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	4012 /959	597 /143
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	24,5	3,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd de **aardappelen** in partjes.
- Verdeel de **aardappelen** over een met bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip). Schep halverwege om.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Komkommer bereiden

- Rasp de **wortel** en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **wortel** en de **koriander** met de helft van de **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **komkommer**.
- Meng in een kom de **komkommer** met de rodewijnazijn en suiker. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om.



### 3. Burger bakken

- Bak het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Druk de **burger** aan met een spatel en bak 7 - 8 minuten. Draai de **burger** om, voeg de **ui** toe en bak nog 6 - 7 minuten.
- Voeg de **taugé**, de honing en ⅓ van de **hoisinsaus** toe. Meng goed en bak nog 1 minuut. Keer de **burger** een paar keer om, zodat deze goed bedekt is met de saus.



### 4. Serveren

- Meng de koolsla met de **komkommerlinten**. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de overige **hoisinsaus**.
- Snijd het **wortelbroodje** open en besmeer met de hoisimayo. Beleg met de **ui**, **taugé**, **kipburger** en wat koolsla.
- Bestrooi de **aardappelen** met de **nasi-bamikruidenmix**. Serveer de **aardappelen** en overige salade naast de **burger**. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



# Pittige curry met kip en rijst

met paprika, cherytomaten en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Paprika



Kokosmelk



Sojasaus



Afrikaanse kruidenmix Cherrytomaten in blik



Verge koriander



Gesneden ui



Gele currykruiden



Knoflookteentje



Rode peper



Gemberpuree



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip.  
In dit recept is het alvast voorgesneden, waardoor je deze curry al binnen 15 minuten op tafel zet!



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, grote koekenpan, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	506 /121
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	17	2,7
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**, voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten (zie Tip). Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **kippendijreepjes** met de **Afrikaanse kruidenmix** en ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Laat marineren tot verder gebruik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

**Tip:** Wil je tijd besparen? Gebruik dan een waterkoker om snel kokend water te hebben.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Curry maken

- Voeg vervolgens de **cherrytomaten in blik**, de **kokosmelk** en ½ tl suiker per persoon toe aan de **groenten**.
- Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.

**Weetje** Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? In totaal bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente, en dat voor een maaltijd die in 15 minuten op tafel staat.



### 2. Groenten en kip bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **gesneden ui** en de **gele currykruiden** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg vervolgens de gemarineerde **kippendijreepjes**, **paprika**, **rode peper**, **gemberpuree** en **knoflook** toe. Meng goed en bak nog 4 - 6 minuten (zie Tip).
- Blus af met de **sojasaus**.

**Tip:** Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de curry met **kip** over de **rijst**.
- Garneer met de **koriander** (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti in romige saus met gehakt

met harissa, spinazie en verse peterselie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren spaghetti



Rundergehakt met köftekruiken



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Spinazie



Roomkaas



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!

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, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	563 /135
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,6
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	19,7	3,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,8	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 **pasta**. Verkruimel  $\frac{1}{2}$  bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- 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.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een hapjespan op hoog vuur.
- Voeg de **paprika**, **knoflook** en **rode peper** toe aan de hapjespan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 2 - 3 minuten mee.

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



## 3. Saus maken

- Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken.



## 4. Serveren

- Roer de **roomkaas** door de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **pasta** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden. Besprenkel met de **harissa** en garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky varkensreepjes

met bulgur, yoghurtsaus, verse kruiden en groenten

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Varkensreepjes met  
Oosterse kruiden



Knoflookteent



Ui



Paprika



[Mini]-komkommer



Verse bladpeterselie  
en munt



Biologische  
volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar



Griekse kruidenmix



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

2x kom, pan, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme runder- of groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	452 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,5
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook.
- Voeg de **bulgur** toe en kook in 8 - 10 minuten gaar.
- Roer de **za'atar** door de **bulgur** en besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, de **paprika**, de **knoflook** en de **Griekse kruidenmix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een kom de **komkommerblokjes** met de wittewijnazijn en de suiker.



### 3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkensreepjes** 2 - 3 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Verlaag het vuur, voeg de **mangoketchup** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn, maar bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Meng in een kom de **munt** met de **yoghurt**, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **bulgur** in kommen en leg de gebakken **groenten**, de **komkommer** en de **varkensreepjes** in de saus erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en de yoghurtsaus.

### Eet smakelijk!