



Taquito's met varkensgehakt en kaas

op volkoren tortilla's met tomatensalsa en yoghurt

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Taquito" laat zich vertalen naar 'kleine taco'. In Mexico worden ze ook wel 'flautas' genoemd, wat fluit betekent en verwijst naar de vorm van deze dunne rolletjes. Ze kunnen worden gevuld met verschillende soorten vlees - in dit geval gekruid gehakt!"



	Volkoren mini-tortilla		Rode ui
	Pruimtomaat		Biologische volle yoghurt
	Verse koriander		Paprika
	Passata		Gerookt paprikapoeder
	Geraspte mozzarella		Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte mozzarella* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 / 710	575 / 137
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,2
Koolhydraten (g)	59	11
Waarvan suikers (g)	15,4	3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	35	7
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 220 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en ½ van de **ui** 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Voeg het **gehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.

Tip: De overige ui serveer je rauw in de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de paprika.



2. Saus maken

- Voeg het **gerookt paprikapoeder**, de suiker en de **passata** toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de **tortilla's** met de saus en strooi de **kaas** erover.
- Rol de **tortilla's** op tot dunne, strakke taquito's en leg ze op de naad op een bakplaat met bakpapier.



3. Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat** en de **koriander** met de overige **ui**. Voeg de witewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de **yoghurt** en de **tomatensalsa**.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze gerijpte geitenkaas is heerlijk romig en vol van smaak. Door de kaas te verwarmen versterken we dit.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gerijpte geitenkaas



Pecanstukjes



Spinazie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpans

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en groenten af. Houd afgedekt warm in de pan.

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



2. Geitenkaas roosteren

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



3. Uienjus maken

- Roer de suiker door de **uien** en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden. Leg de **geitenkaas** erbovenop en besprenkel met de uienjus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Polynesische pokébowl geïnspireerd op Vaiana

met garnalen, avocado, komkommer en sinaasappel

Familie Lekker snel Caloriebewust Disneyland® Paris

Totale tijd: 25 - 30 min.



RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
VAIANA



Swing door de keuken op het ritme van de eilanden van de Stille Oceaan, net als tijdens *Disney Music Festival* waar je met Vaiana mee kunt dansen.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025. Scan de QR-code!



Garnalen



Sojasaus



Komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamaat



Knoflookteent



Bruine snelkookrijst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	⅔	1	1½	1¾	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	492 /117
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Roer de **rijst** en bouillon erdoor.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen en snijd in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** en de Koreaanse **kruidenmix** 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de **mayonaise** en honing.
- Roer de witewijnazijn door de **rijst**.
- Serveer de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel alle toppings over de **rijst**. Garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Stir-fry met biefstukreepjes, noedels en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Paprikapoeder is een kleurrijke, veelzijdige smaakmaker gemaakt van gedroogde pepers. De smaak varieert van zoet tot rokerig of pittig, afhankelijk van de pepersoort waarvan het gemaakt is!

Scheur mij af!



	Knoblookteent		Verse gember
	Rode peper		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Biefstukreepjes
	Courgette		Paksoi
	Rode ui		Paprikapoeder
	Gomasio		Wortel
	Mie noedels		

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, fijne rasp, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vers gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (zakje(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
Zelf toevoegen						
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)	2322 /555	459 /110
Vetten (g)	17	3
Waaranvan verzadigd (g)	3,2	0,6
Koolhydraten (g)	64	13
Waaranvan suikers (g)	14,9	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en zoete Aziatische saus.



2. Groenten bakken

- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve plakken. Snijd ook de **wortel** in dunne halve plakken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snipper de **ui**.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groenten en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Stir-fry afmaken

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **biefstukkreefjes** en de marinade toe aan de groenten en bak 1 minuut verder.
- Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de wok of hapjespan. Meng de **noedels**, groenten en **biefstukkreefjes** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

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



Shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en bierbostelbroodje

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat shakshuka het Arabische woord is voor mix of mengsel?



Scheur mij af!



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Ei



Verse geitenkaas



Bierbostelbroodje



Tomatenblokjes



Tomaat



Paprika

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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 /734	441 /105
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,8
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	21	3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **wortel**, **tomaat** en **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **ui**, **paprika**, **tomaat**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak nog 2 minuten.



2. Groenten koken

- Roer de **tomatenblokjes** en de helft van de **peterselie** erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat, onafgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken (zie Tip). 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.



3. Eieren pocheren

- Maak voor elk **ei** een kuilje 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 geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



4. Serveren

- Haal de laatste 2 - 4 minuten het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige **peterselie**.
- Serveer met het broodje.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana
Padanovlokken DOP



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	7	10	11
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	379 /90
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	11,5	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.



2. Tomaat snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut.



3. Risotto bereiden

Voeg ½ van de bouillon toe aan de pan en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met dezelfde hoeveelheid witte wijn.



4. Risotto afmaken

Roer de **tomatenblokjes** door de **risotto**. Voeg de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pan wanneer de **risotto** bijna gaar is en laat al roerend slinken.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



5. Risotto op smaak brengen

Hak ondertussen de basilicumblaadjes grof. Haal de pan van het vuur wanneer de risotto gaar is. Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de helft van het basilicum en de helft van de **Grana Padanovlokken** toe aan de risotto en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedeckt, 2 minuten staan.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden, scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de **risotto**. Bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum** en de balsamicocrème.

Weetje  Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.

Eet smakelijk!



Tomatensoep met Siciliaanse kruiden

en voor ouders: met burrata, basilicum en geroosterde ciabatta

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Tomaat



Vers basilicum



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Volkoren ciabatta



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

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



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, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes en snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd het **basilicum** fijn.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



3. Soep pureren

- Snijd de broodjes open en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 4 - 6 minuten in de oven.
- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Voor ouders: verdeel de burrata en het **basilicum** over het **brood**. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voor kinderen: serveer het **brood** zonder burrata of **basilicum**. Besprenkel met extra vierge olijfolie.
- Verdeel de soep over soepkommen en serveer met de broodjes.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Smokey tostada's met zwarte bonen

kies en mix toppings: kruidige limoensaus, peterselie, tomaat en meer!

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mini-tortilla's



Vegan gehakt



Wortel



Zwarte bonen



Passata



Limoen



Vers bladpeterselie



Veldsla



Gerookt paprikapoeder



Tomaat



Ui



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2987 / 714	576 / 138
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	17,1	3,3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	26	5
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.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel**, afgedekt, 6 - 8 minuten.

Weetje 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



3. Vulling maken

- Voeg de **zwarte bonen** en het **gerookt paprikapoeder** toe aan de groenten. Stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het plantaardig **gehakt** en de **passata** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom per persoon: 1 el water en ½ el zonnebloemolie.
- Besmeer de **tortilla's** met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier.



4. Serveren

- Verdeel de vulling over de **tortilla's** en druk plat met een lepel. Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.
- Serveer alle toppings apart op tafel: de sla, **tomaat**, **peterselie**, saus en **limoensap**.
- Laat iedereen zelf de tostada's beleggen.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met uienchutney, spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteenten



Ui



Tomaat



Spinazie



Verse bieslook



Uienchutney



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.

Scheur mij af!

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

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	490 /117
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,7	0,4

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.
- Zorg dat de **aardappelen** onder water staan in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

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



2. Worst bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkensworstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe en bak, afgedeckt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer de worstjes regelmatig om.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** partjes.
- Snijd of knip de **bieslook** fijn.



3. Aardappelen stampen

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **tomaat** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **spinazie**, eventueel in delen, toe aan de **tomaat**. Roer tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met de overige roomboter en eventueel een scheutje kookvocht. Roer de mosterd en de **bieslook** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de worstjes over de borden.
- Roer de **uienchutney** en de aangegeven hoeveelheid water door de **ui**. Laat 1 minuut sudderen.
- Serveer de aardappelpuree en groenten bij de worstjes.
- Verdeel de uienjus eroverheen.

Eet smakelijk!



Romige groentecurry met yoghurt en amandelen

met rijst, geroosterde bloemkool en puntpaprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Afrikaanse kruidenmix



Gele currykruiden



Bloemkoolroosjes



Gezouten amandelen



Rode peper



Kokosmelk



Kikkererwten



Biologische volle yoghurt



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!



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 met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	589 /141
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	15,7	3,3
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	12,2	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	15	3
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **amandelen** grof. Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



2. Groenten roosteren

- Snijd de bloemkoolroosjes in kwartjes.
- Meng in een grote kom de bloemkoolroosjes met de **paprikareepjes**, een klein scheutje zonnebloemolie en een snufje zout. Meng de roosjes goed zodat ze helemaal bedekt zijn met olie. Voeg meer olie toe indien nodig.
- Verspreid de groenten over een bakplaat met bakpapier. Rooster 12 - 14 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



3. Curry maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), **gele currykruiden** en **Afrikaanse kruidenmix** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **kokosmelk** toe. Laat 5 minuten al roerend zachtjes inkoken, of tot de saus diep goudgeel is.
- Voeg de bloemkoolroosjes en **paprikareepjes** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Proef de curry, voeg honing naar smaak toe en roer door.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de curry over de **rijst**.
- Besprenkel met de **yoghurt** en garneer met de **amandelen**.

Eet smakelijk!

Pittige massala met linzen en aubergine

met gouden rijst, kruidige yogurtsaus en cashewstukjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Verse gember



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Garam masala



Limoen



Gele currykruiden



Tomaat



Gemalen kurkuma



Biologische volle yoghurt



Cashewstukjes



Verse koriander en munt



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

Wist je dat garam masala letterlijk "pittig kruidenmengsel" betekent in het Hindoestaans?



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, deksel, fijne rasp, kleine kom, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	40	75	115	150	190	225
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	645 /154
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	18,2	3,3
Koolhydraten (g)	106	19
Waarvan suikers (g)	17,9	3,3
vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Kook in de ene pan de **linzen**, afgedekt, 11 - 13 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet af en laat uitstomen.
- Kook ondertussen de **rijst** 12 - 15 minuten in de andere pan.
- Voeg de helft van de **kurkuma** toe in de laatste minuut van het koken. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



2. Aubergine bakken

- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Breng de **aubergine** op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten, of tot de **aubergine** gaar is. Schep regelmatig om.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp of snijd de **gember** fijn.



3. Curry maken

- Voeg de **ui**, **gember**, **knoflook** en **gele currykruiden** toe aan de **aubergine**. Meng goed en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomaat**, suiker, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige **kurkuma** toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven en bak 2 minuten.
- Voeg de **linzen** en **kokosmelk** toe. Kook 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de helft van de **limoen** in partjes. Pers de overige **limoen** uit boven een kleine kom. Snijd de verse **kruiden** fijn, maar bewaar apart van elkaar.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de **munt** en wat **limoensap** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de curry en de **yoghurtsaus** erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de **cashewnoten**. Serveer de **limoensapjes** ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt. Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge groenteboillon (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	65	130	195	260	325	390
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	439 / 105
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,8
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	28,3	3,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan. Was de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **ember** met een fijne rasp. Snijd de **puntpaprika** in smalle reepjes. Halver de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **ember**, **puntpaprika**, **courgette** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de dadelstukjes toe en bak 1 - 2 minuten verder.



3. Laten pruttelen

Roer de **Afrikaanse kruidenmix** en de bouillon erdoor. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen.

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



5. Toppings voorbereiden

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartalen en knip naar smaak uit boven de groentestoof. Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Roer de extra vierge olijfolie en ⅓ van de **peterselie** door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Cheesy smashburger tostada's

met augurk-dillemayonaise en knapperige komkommerkoolsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rodekool



Gesneden augurken



Mini-komkommer



Verse dille & bieslook



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Rode ui



Varkensboerengehakt



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

Smashburgers worden gemaakt door gemalen vlees te pletten of 'smashen' tot een dunne burger met knapperige, gekaramelliseerde randen. Door deze techniek houdt het vlees zijn smaak beter vast en wordt het lekker knapperig!

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

Kom, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3946 /943	769 /184
Vetten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,6
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	15,1	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg het **gehakt** toe aan de kom en kneed goed door.
- Verdeel het **gehakt** in 3 ballen per persoon. Druk vervolgens 1 gehaktbal op elke **tortilla** plat.
- Druk het **gehakt** zo plat mogelijk zodat er ½ cm ruimte overblijft aan de randen van de **tortilla's**.



2. Tortilla's bakken

- Verhit de zonnebloemolie in 2 koekenpannen op middelhoog vuur. Bak de **tortilla's**, met het **gehakt** naar beneden, 3 - 4 minuten.
- Draai de **tortilla's** om en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de **kaas** eroverheen en laat smelten (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je een andere keer gebruiken.



3. Komkommerkoolsla maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes.
- Snijd of knip de **bieslook** en **dille** fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie samen met de witte balsamicoazijn en de honing.
- Voeg de **rodekool**, **komkommer** en de helft van de verse **kruiden** toe. Meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de mosterd, augurken, overige **ui** en de overige verse **kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel wat van de komkommerkoolsla over de **tortilla's** en besprenkel met de saus.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki

met gemengde groenten, pinda's en komkommer

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteentje



Mie noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix met
wittekool



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gemak. Perfect voor snelle maaltijden!

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

Kom, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	536 /128
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	20,4	4,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
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 verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes en voeg toe aan een kom. Voeg de wittewijnnazijn toe, of gebruik rijstazijn. Breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



2. Kip roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **kippendijreepjes** met de gemberpuree en **knoflook** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet af en spoel met koud water.



3. Groenten roerbakken

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee.
- Voeg de **noedels** en teriyakisaus toe (zie Tip). Voeg de **sesamolie**, ketjap, sambal en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verhit het geheel nog 1 minuut.
- Schep goed om en voeg **sojasaus** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **komkommer**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutintname? Gebruik dan 2/3 van de teriyakisaus.



Smokey pulled-chickenbowl met chipotle

met bruine rijst, tomatensalsa, yoghurt en puntpaprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Chipotle-pasta is een pittige, rokerige smaakmaker gemaakt van gemalen chipotle pepers. Perfect voor sauzen en marinades en geeft een Mexicaanse kick in elk gerecht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Pulled chicken



Limoen



Biologische volle yoghurt



Bruine snelkookrijst



Tomaat



Rode puntpaprika



Chipotle-pasta



Tomatenpuree



Rode ui



Verse koriander

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (tl)	2	4	6	8	10	12
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)	2920 /698	565 /135
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	18	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,5	0,3

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. Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **puntpaprika** in reepjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Bereid de bouillon.



2. Kip bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **puntpaprika** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **pulled chicken**, **tomatenpuree**, bouillon, **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Meng goed en laat 3 - 4 minuten sudderen.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **koriander** grof.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie, de helft van de **koriander** en het sap van 1 **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen of diepe borden.
- Leg de **pulled chicken** en de **tomatenpuree** erbovenop.
- Besprenkel met de **yoghurt** en garneer met de overige **koriander**.
- Serveer met de overige **limoensap**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Fusion broodje gehaktbal met witte kaas

met za'atar aardappeltjes, peterselie en Midden-Oosterse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Aardappelen



Za'atar



Verge bladpeterselie



Witte kaas



Passata



Rode ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Hotdogbroodje



Paprikareepjes



Gehaktballen van varken en rund



Gerookt paprikapoeder



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 kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook gerosterd 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

Vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 / 765	522 / 125
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,5
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 minuten rondom bruin.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Voeg de **ui**, **paprikareepjes** en het **gerookt paprikapoeder** toe aan de gehaktballetjes, zet het vuur lager en bak 3 - 4 minuten verder.



2. Aardappelen bereiden

- Snijd de **aardappelen** in partjes en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Bedek de kom met vershoudfolie en prik er een aantal gaatjes in.
- Zet in de magnetron en verwarm 5 - 6 minuten op hoge stand, of tot ze zacht zijn. Prik met een vork in de **aardappelen** om te controleren of ze zacht zijn.
- Bestrooi met de za'atar en breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Voeg de **passata**, **Midden-Oosterse kruidenmix**, zwarte balsamicoazijn en suiker toe aan de koekenpan.
- Breng aan de kook en laat pruttelen tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **witte kaas**.
- Snijd de **peterselie** grof.



4. Serveren

- Snijd het hotdogbroodje open. Beleg met de gehaktballetjes met saus. Strooi de **kaas** erover.
- Serveer met de **aardappelen** en **mayonaise** naar smaak.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Enchilada's 'Un Poco Loco' geïnspireerd op Miguel

met varkensgehakt en smashed tortillachips

Familie | Disneyland® Paris

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Knoflookteentje		Rode ui
	Paprika		BBQ-rub
	Mexicaanse kruiden		Tomatenpuree
	Varkensboerengehakt		Linzen
	Pruimtomaat		Limoen
	Geraspte Goudse kaas		Sweet chili tortillachips
	Volkoren tortilla		



Trek je mooiste Mariachi-outfit aan en eet, dans en zing mee met Miguel en zijn muzikale vrienden tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025.
Scan de QR-code!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sweet chili tortillachips (g)	20	40	60	75	100	115
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3686/881	642/153
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,4
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	20,8	3,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Vulling maken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **paprikablokjes**, **BBQ-rub**, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenpuree** en het **gehakt** toe aan de pan en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Laat ondertussen de **linzen** uitlekken in een vergiet.



3. Linzen toevoegen

Voeg de **linzen** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook 1 minuut op hoog vuur. Zet vervolgens het vuur lager en laat het geheel 4 - 5 minuten zachtjes koken.

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



4. Tomatensalsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg samen met de overige **ui** toe aan een kom. Snijd de **limoen** in partjes en pers 1 **limoensapje** per persoon uit boven de kom. Voeg de suiker toe, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



5. Enchilada's maken

Verdeel de helft van de **geraspde kaas** over de **tortilla's**. Beleg elke **tortilla** met 3 el van de vulling. Gebruik niet alle vulling. Rol de **tortilla's** dicht en leg in een ovenschaal. Verdeel de overige vulling over de bovenkant van de **tortilla's** en bestrooi met de overige **geraspde kaas** (zie Tip).



6. Serveren

Pak 1 handje van de tortillachips per persoon en verkuirmel over het geheel. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven. Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de **tomatensalsa**, de overige tortillachips en de eventuele overige **limoensapjes**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de overige kaas dan achterwege en gebruik deze een andere keer.



Aziatisch geïnspireerde fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels, pinda's en rode peper

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Knobloktje		Gemberpuree
	Limoen		Zoete Aziatische saus
	Sojasaus		Rode ui
	Verse udonnoedels		Ongezouten pinda's
	Rode peper		Komkommer
	Vegetarische runderstukjes		Tomaat



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



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, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Vergeudde udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	407 /97
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	17,5	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus, **sojasaus**, gemberpuree en **knoflook**.
- Voeg de suiker en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de vegetarische runderstukjes met ⅓ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.



2. Salade maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



3. Noedels bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de vegetarische runderstukjes 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en vegetarische runderstukjes toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de **pinda's** en de **rode peper**.
- Besprenkel met de overige marinade naar smaak.
- Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zoet-pittige stamppot met sesamzaadjes

met spekjes, paksoi en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verse gember



Knoflookteen



Bosui



Paksoi



Limoen



Spekreepjes



Sojasaus



Sesamzaad



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

Sesamzaad is een van de oudste akkerbouwgewassen. Hoewel ze populair zijn in Oost-Azië, komen sesamzaadjes oorspronkelijk uit Afrika waar de teelt duizenden jaren terug gaat!



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, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamaat (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	359 / 86
Vetten (g)	24	3
Waaran verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	96	12
Waaran suikers (g)	25,1	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**. Meng in een saladekom de suiker en witewijnazijn. Voeg de **komkommerlinten** toe en zet apart. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en **zoete aardappel**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappel**, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de **paksoi** klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de **limoen** in partjes.



3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de **spekreepjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **bosui**, de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappel** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en een scheutje melk toe om het smeuig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tot slot de gebakken paksoi met de smaakmakers erdoor.

Tip: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui**, de gebakken **spekjes** en het **sesamaat**. Serveer met de **limoenpartjes**. Serveer de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kippendijreepjes

met yoghurtsaus, verse kruiden en snijbonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Pruimtomaat



Wortel



Knoflookteentje



Snijbonen



Vers bladpeterselie



Limoen



Bulgur



Biologische volle yoghurt



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht of toevoegen als ingrediënt aan gerechten zoals deze!



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	442 / 106
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	11,1	1,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **wortel** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **bladpeterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.



2. Bulgur koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **snijbonen** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.



3. Kipgyros bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kippendijreepjes** 6 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat**, ⅓ van de **Midden-Oosterse kruiden** toe en de helft van de **bladpeterselie** toe.
- Mang goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met de extra vierge olifolie, de overige **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **kippendijreepjes** erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**, de **limoenpartjes** en de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Varkensworst in kerriesaus met gefrituurde uitjes

met cheesy aardappelpuree en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworst met kerriekruiden



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Kerriepoeder



Sperziebonen



Aardappelen



Gefrituurde uitjes



Geraspte Goudse kaas



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

Nieuw ingrediënt in je box! Samen met Brandt & Levie introduceren we een nieuwe smaak varkensworst met aromatische currykruiden. Deze unieke combinatie geeft een kruidige, lichtzoete en hartige twist aan hun ambachtelijke worst.

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

Koekenpan met deksel, pan, pan met deksel, aardappelstamper, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met kerriekruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kerrie poeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 / 856	505 / 121
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,5
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	12,4	1,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook 12 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



2. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijf fijn. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



3. Worst bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **wortel** toe, verlaag het vuur naar middelmatig en dek de pan af. Bak 8 - 10 minuten en draai regelmatig om. Haal de **worst** uit de pan en houd apart. Voeg de **knoflook** en **ui** toe aan de **wortel** en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.



4. Saus maken

Voeg het **kerrie poeder** toe en bak 1 minuut verder. Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut. Meng vervolgens met een garde geleidelijk de bouillon erdoor. Wacht tot de bouillon volledig is opgenomen en roer dan de honing en de helft van de mosterd erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **worst** terug in de pan en laat 2 - 3 minuten op laag vuur sudderen.



5. Aardappelen stampen

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klontje roomboter, de kaas, de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de aardappelpuree, **sperziebonen** en **worst** op borden. Giet de kerriesaus erover en garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!



Turkse pide met gehaktballetjes

met rode puntpaprika en zoetzure ui

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spanse kruiden



Rode ui



Knoflookteentje



Passata



Midden-Oosterse
kruidenmix



Pizzadeeg



Tomaat



Rode puntpaprika



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

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



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 / 982	672 / 161
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	116	19
Waarvan suikers (g)	22,1	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	5,8	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Vulling maken

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



3. Ui zoetzuur maken

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



4. Pide vullen

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

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



5. Saus maken

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

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

6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Varkensworst met piccalilly

met stamppot, spekjes, prei en spruitjes

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spruiten



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Belgische kruidenmix voor gehakt



Prei



Ui



Aardappelen



Piccalilly



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

De naam piccalilly stamt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, schuimspaan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	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)	2816 /673	415 /99
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Verwijder de harde onderkant van de **spruiten**. Bewaar 2 **spruiten** per persoon apart en halveer de rest. Snijd de **prei** in ringen en snijd de **ui** in halve ringen.



2. Groenten koken

Zorg dat de **spruiten** en **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Voeg een flinke snuf zout toe en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Voeg de **prei** toe aan de pan en kook nog 2 - 3 minuten mee. Giet daarna af en houd afgedekt warm.



3. Spek bakken

Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** en de **ui** in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal de **spekjes** en **ui** met een schuimspaan uit de pan en houd apart. Halveer ondertussen de apart gehouden **spruitjes** en snijd in halve ringen.



4. Worst bakken

Voeg de roomboter toe aan de koekenpan van de **spekjes** en bak de **worst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de koekenpan af en bak de **worst**, afgedekt, 5 minuten. Voeg de gesneden **spruiten** toe en bak nog 7 minuten. Schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden.



5. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de mosterd en de Belgische kruidenmix toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng ten slotte de spekjes en ui door de stamppot.



6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden en leg de **worst** erbovenop. Garneer met de knapperige gebakken **spruitjes** en serveer de piccalilly ernaast.

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

Eet smakelijk!

Tip: De Belgische kruidenmix is vrij sterk. Voeg dus eerst een klein beetje toe en proef vervolgens of je meer wilt gebruiken.



Hamburger met cheesy pesto-aardappelpuree met basilicum met courgette, oregano, gebakken ui en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Groenepestokaasblokjes		Aardappelen
	Courgette		Ui
	Spinazie		Gedroogde oregano
	Basilicumcrème		Vers basilicum
	Meatier-burger		



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	534 /128
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,2	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 ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de **aardappelen** toe en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **aardappelen** terug toe aan de pan.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** in stukjes van 5 cm.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en de **oregano** 5 - 7 minuten.
- Roer, wanneer de **courgette** gaar is, de **spinazie** erdoor. Laat de **spinazie** slinken en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de burger toe en bak de burger 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de burger uit de pan, dek af met aluminiumfolie en zet apart.



3. Puree maken

- Blus de **ui** af met de witte balsamicoazijn. Houd op middelmatig vuur warm tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de groenepestokaasblokjes, de basilicumcrème en het basilicum erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de aardappelpuree over de borden.
- Schep de **courgette** en **spinazie** erbovenop.
- Serveer met de **ui** en de burger.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met witte kaas

met kruidige parelcouscous, rozijnen en munt

Totale tijd: 35 - 45 min.



Paprika



Rode ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Parelcouscous



Tomaat



Rozijnen



Verse munt



Gekruide kipworstjes



Witte kaas



Gezouten amandelen



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!

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

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	500 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,9	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 30 seconden, of tot de **kruiden** beginnen te geuren.
- Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten.

2. Parelcouscous koken

- Voeg de helft van de olijfolie en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan met de **paprika** en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 8 minuten. Roer regelmatig door (zie Tip).
- Voeg de **tomaat** en **rozijnen** toe en kook nog 4 - 6 minuten, of tot de **parelcouscous** gaar is. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.

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



3. Snijden

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het deksel op de koekenpan en bak, afgedekt, nog 8 - 10 minuten. Keer regelmatig om.
- Snijd de **witte kaas** in blokjes.
- Hak de blaadjes van de **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof.

4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en leg de **kipworstjes** erop.
- Garneer met de **witte kaas**, de **amandelen** en de **verge munt**.

Eet smakelijk!





**HELLO
FRESH**

Volkoren spaghetti met geroosterde-paprikasaus

met geitenkaas, courgette en vers basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteens



Rode ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	484 / 116
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,5
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **paprika** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de **paprika** en de **courgette** met de helft van de olijfolie en ¼ van de **Siciliaanse kruidenmix**. Dek losjes af met aluminiumfolie en rooster de groenten 13 - 15 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



2. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd het **basilicum** grof. Verkruimel de **geitenkaas**.



4. Saus afmaken

Voeg de geroosterde **paprika** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg de geroosterde **courgette** en de gepureerde **paprika** toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.



5. Spaghetti mengen

Meng de **spaghetti** door de **paprikasaus**.
Weetje  Paprika is rijk aan vitamine E. Deze antioxidant beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



3. Spaghetti koken

Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en de overige **Siciliaanse kruiden** 2 minuten. Blus af met de **passata**, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Verdeel de **geitenkaas** erover en garneer het gerecht met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Zalm in dilleroomsaus

met aardappelpuree, wortel en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Sperziebonen



Wortel



Verge dille



Zalmfilet



Kookroom



Aardappelen



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	3510 / 839	528 / 126
Vetten (g)	48	7
Waaran verzadigd (g)	16,9	2,5
Koolhydraten (g)	66	10
Waaran suikers (g)	13,3	2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,2

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 **aardappelen**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd afgedeekt warm. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken.



2. Groenten voorbereiden

Schenk een bodempje water in een wok of hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout, de **wortel** en **sperziebonen** toe. Breng afgedeekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig en houd apart.



3. Snijden

Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan. Frukt de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de groenten toe en roerbak 4 - 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **dille** fijn.

Weetje **Sperziebonen** zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



4. Zalm bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **zalm** nog 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



5. Saus maken

Verhit in dezelfde pan van de vis de roomboter en fruit de overige **knoflook** met de bloem 1 minuut. Blus af met de **kookroom** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus. Verkuimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **dille** toe. Kook het geheel nog 3 minuten.



6. Serveren

Stamp de **aardappelen** met de mosterd en wat van het achtergehouden kookvocht en breng op smaak met peper en zout. Serveer de aardappelpuree, groenten en **zalm** op borden. Werk de **zalm** af met wat van de dilleroomsaus en serveer de overige saus in een schaaltje ernaast.

Eet smakelijk!



Steak met zoete appel-zuurkool

met knoflook-aardappelpuree en aardbei-balsamicojus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Een van mijn favoriete groenten om mee te koken is zuurkool! Door de fermentatie krijgt het namelijk veel smaak. Om het zure van de zuurkool voor iedereen toegankelijk te maken, heb ik er in dit recept voor gekozen om het te combineren met zoetere elementen zoals appel, bruine suiker en onze aardbei-balsamicojus.”

NUTRI-SCORE



Zuurkool



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Aardbeiensaus



Appel



Knoflookteentje

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, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	471 /113
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,1
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	27,5	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een pan en zet onder water. Kook de **aardappelen** 10 minuten.
- Pel de **knoflookteent**, voeg toe aan de pan en kook nog 5 minuten.
- Houd 30 ml kookvocht per persoon apart, giet de **aardappelen** af en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Giet de **zuurkool** af en spoel af onder koud water.



3. Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Bak de **ui** in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.

Tip: Bak de steak naar smaak langer of korter, afhankelijk van hoe rood je hem wilt hebben.

2. Puree maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **appel** 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur en roer de suiker erdoor. Laat 1 minuut karamelliseren.
- Voeg de **zuurkool** toe en laat 6 - 8 minuten zachtjes bakken. Voeg een klontje roomboter toe en bak, afgedekt, 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** en **knoflook** met een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en het achtergehouden kookvocht toe aan de koekenpan. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet dan het vuur uit. Roer er een klontje roomboter door en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de steak in reepjes. Serveer de knoflook-aardappelpuree op borden en leg de steak erbovenop. Serveer de zuurkool ernaast.
- Besprenkel de steak met de aardbei-balsamicojus.

Eet smakelijk!



Mujaddara met harissa, cherrytomaten en komkommyoghurt

klassieke Midden-Oosterse rijst en linzen met gebakken ui

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Linzen



Komkommer



Biologische volle yoghurt



Gemalen komijnzaad



Gemalen kurkuma



Rode cherrytomaten



Verse bladpeterselie en munt



Knoflookteentje



Limoen



Hello Harissa



Ui



Uienchutney



Gemalen kaneel



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

Nieuw ingrediënt in je box! Deze harissa van Hello Harissa is een pittige, aromatische mix van chili en kruiden. Perfect om curry's, vlees en sauzen extra smaak te geven.



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 met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrymaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kaneel (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	344 /82
Vetten (g)	19	2
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,5
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	16	2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **rijst**, **komijn**, **kaneel** en **kurkuma** toe.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



2. Cherrymaten roosteren

- Verdeel de **cherrymaten** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn, honing, **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **knoflook** toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Laat ondertussen de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



3. Ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 4 minuten.
- Voeg de **uienchutney** toe en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **linzen** toe aan de **rijst** en roer goed door.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de verse **kruiden** grof.
- Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kom.



4. Serveren

- Voeg de **komkommer**, **yoghurt**, overige **knoflook** en de helft van de verse **kruiden** toe aan de kom met **limoensap**. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de mujaddara over diepe borden. Verdeel de **ui**, **komkommer**, **yoghurt** en **cherrymaten** eroverheen.
- Garneer met de overige verse **kruiden**.
- Serveer de **limoenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Kruidige Thaise-stijl noedelbowl met tempeh

met limoen, pinda's en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Brede rijstnoedels



Groentemix met wittekool



Sojasaus



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Tempehblokjes



Ongezouten pinda's



Limoen



Munt, koriander en Thais basilicum



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

Tempeh zit niet alleen boordevol probiotica en voedingsstoffen, maar het absorbeert ook goed marinades, waardoor het ideaal is voor roerbakken, salades en grillen!



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, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	674 /161
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4	0,9
Koolhydraten (g)	70	17
Waarvan suikers (g)	21,3	5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,5	0,4

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **rijstnoedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en voeg de **noedels** terug toe aan de pan.
- Besprenkel met zonnebloemolie, roer goed door en bewaar apart.



3. Saus maken

- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kom de **sojasaus** met de ketjap, suiker en per persoon: 1 el kookvocht en het sap van 1 **limoensap**.
- Voeg de saus en de **noedels** toe aan de groenten. Schep goed om en roerbak 1 - 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de verse **kruiden** grof.
- Serveer de **noedels** in kommen en verdeel de tempeh eroverheen.
- Garneer met de **pinda's** en verse **kruiden**.
- Serveer met de overige **limoensap**.

Eet smakelijk!





Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentjes



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



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

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	3272 / 782	643 / 154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	16,2	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,2	0,4

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** (zie Tip).
- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet de **pasta** af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.

Tip: Kook het water eerst in de waterkoker om tijd te besparen.



3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen het **basilicum** grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de saus van het vuur en meng de **mascarpone** erdoorheen.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Meng 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon door de saus. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

2. Saus maken

- Verhit de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe aan de hapjespan en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **puntpaprika** en de **passata** toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de hapjespan.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met het verse **basilicum** en de Grana **Padanovlokken**.

Eet smakelijk!



Romige farfalle met aubergine en kipfilet

en voor ouders: peterselie en kalamata-olijven

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Farfalle



Kalamata-olijven



Italiaanse kruiden



Kookroom



Knoflookteent



Tomatenpuree



Aubergine



Ui



Geraspte Goudse kaas



Verse bladpeterselie



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?



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, diep bord, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koekroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	639 /153
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14	2,4
Koolhydraten (g)	92	16
Waarvan suikers (g)	23,7	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Snijd de **aubergine** in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Halveer de **kipfilet** door de lengte en wentel door de bloem. Breng op smaak met peper en zout.



2. Aubergine en kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot gaar. Roer regelmatig door.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Draai het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten verder, of tot de **kip** gaar is.



3. Saus afmaken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Blus de **aubergine** af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenpuree** en **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **room**, bouillon, honing en **Italiaanse kruiden** toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus en roer goed door.



4. Serveren

- Snijd de **verse peterselie** fijn.
- Serveer de **pasta** over borden.
- Voor de kinderen: snijd de **kip** in reepjes en serveer op de **pasta**. Garneer met de **kaas**.
- Voor de ouders: serveer de **kip** op de **pasta**. Garneer met de **kaas**, **olijven** en **peterselie**.

Eet smakelijk!