



Koreaanse stijl gefrituurde kip met 'swicy' saus

met rijst, sesamzaad en komkommer-radijssalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kipfilethaasjes



Komkommer



Radijs



Koreaanse kruidenmix



Smokey tomatenketchup



Sesamzaad



Ui



Rode peper



Gemberpuree



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

"Swicy" is een smaaktrend die zowel zoete als pittige elementen combineert. Van hete honing tot zoete salsa's, pittige chips of kruidige snoepjes, deze onweerstaanbare combinatie wint aan populariteit in allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, grote kom, pan, keukenpapier, bord, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radix* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 / 875	630 / 151
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,3
Koolhydraten (g)	107	18
Waarvan suikers (g)	27,5	4,7
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Saus maken

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Voeg de gemberpuree, tomatenketchup, **rode peper**, ui en per persoon: 1 el ketjap en 1 el water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot stap 5.



Beslag maken

Meng in een grote kom de Koreaanse kruidenmix met de bloem en 30 ml water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Snijd de kip in blokjes van 1 cm.

Tip: Als je een friteuse hebt, kun je deze ook gebruiken om de kip nog krokanter te maken. Draai het vuur zachter als de olie teveel spettert en dek de pan voorzichtig af met het deksel.



Kip bakken

Controleer of de olie heet genoeg is door wat van het beslag aan de pan toe te voegen. Als het beslag begint te bubbelen, is de olie heet genoeg om de kip te bakken. Zet een bord met keukenpapier klaar om de gebakken kip op te leggen. Wentel de kip door het beslag en leg voorzichtig in de pan. Bak de kip 5 - 6 minuten, of tot de kip goudbruin kleurt. Draai halverwege voorzichtig om.



Afmaken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de saus toe. Verlaag het vuur, roer goed door en laat de saus inkoken. De saus is klaar wanneer deze blijft plakken aan de achterkant van een lepel (zie Tip). Voeg de gebakken kip en de helft van de sesamzaadjes toe aan de saus en meng goed.

Tip: Laat de saus verder inkoken voor een wat dikker saus. Let op dat de saus niet verbrandt.



Serveren

Meng in een saladekom de witte wijnazijn met de mayonaise, honing en overige ketjap. Snijd de radix en komkommer in dunne plakjes. Voeg beide toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de rijst op diepe borden en servere de salade ernaast. Leg de gebakken kip met saus erbovenop. Garneer met de overige sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met Parmigiano Reggiano

met tomatentapenade, krieltjes en groenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Gekruide kipworstjes



Rode ui



Parmigiano
Reggiano DOP



Broccoli



Paprika



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Tomatentapenade



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

De kipworstjes zijn gemaakt van lokale scharrelkippen en ze zijn gekruid met paprika, oregano en tijm. Ze bevatten speciaal voor ons minder zout!

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, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2176 / 520	382 / 91
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,6
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	9,9	1,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was de krieltjes, halveer ze en snijd de grote krieltjes in kwarten.
- Kook de krieltjes in 12 - 15 minuten gaar.

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



Koken

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 4 - 6 minuten mee met de krieltjes. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Worstjes bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipworstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de paprika, ui en knoflook toe en bak 1 - 2 minuten mee.
- Dek vervolgens de pan af en bak 4 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de Siciliaanse kruiden toe en bak nog 1 minuut, of tot de kipworstjes gaar zijn.
- Draai de kipworstjes regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano fijn.
- Roer de tomatentapenade door de broccoli en krieltjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer broccoli en krieltjes over de borden. Leg de gebakken groenten en kipworstjes erbovenop.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Kip-kalkoengehaktballetjes met parelcouscous

en voor ouders: pittige yoghurtsaus met jalapeño en dille

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Dit kip-kalkoengehakt is een magerder en eiwitrijker alternatief voor traditioneel gehakt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Kip-kalkoengehakt		Parelcouscous
	Knoflookteentje		Rode ui
	Paprika		Jalapeño
	Verse dille		Passata
	Biologische volle yoghurt		Barbecuesaus
	Peruaanse kruidenmix		Gerookt paprikapoeder
	Panko paneermeel		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 / 739	563 / 135
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	28,8	5,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de paprika in blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de panko met het gehakt en de mayonaise. Vorm het mengsel in 4 gehaktballen per persoon.



Bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballen in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika, ui en knoflook 4 - 5 minuten.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix, het geroosterde paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken.



Mengen

- Voeg, zodra de gehaktballen klaar zijn, de barbecuesaus en een scheutje water toe. Roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.
- Verwijder de zaadlijsten uit de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringetjes.
- Snijd de dille fijn.
- Meng in een kom de jalapeño met de dille en de helft van de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de parelcouscous toe aan de groenten en roer goed door.
- Serveer de parelcouscous in kommen en verdeel de gehaktballen eroverheen.
- Voor de kinderen: serveer met de normale yoghurt.
- Voor de ouders: serveer met de jalapeño-dilleyoghurt

Eet smakelijk!



Vegetarische Italiaanse stijl cheeseburger

pick 'n' mix toppings: balsamico-tomatensalsa, komkommer en meer!

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Wil jij je zelfgemaakte burger als een mooi geheel serveren? Prik dan een satéprikkertje door het midden van het broodje om alle ingrediënten bij elkaar te houden.

Scheur mij af! ↗



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Basilicumcrème



Lecker Burgerlijk van
de Vegetarische Slager®



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta



Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	512 /122
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	10	1,5
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Aardappelpartjes maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen en snijd in partjes, voeg toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
- Bak het broodje de laatste 6 - 8 minuten mee.



Tomatensalsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in plakken.
- Meng in een kom de tomaat met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème.



Hamburger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger samen met de ui 2 minuten per kant.
- Strooi de kaas over de burger in de laatste minuut van het bakken.
- Snijd het broodje open en beleg met de cheeseburger.



Serveren

- Serveer alle toppings apart op tafel: de tomatensalsa, sla, gebakken ui, komkommer en basilicum-mayonaise.
- Laat iedereen de eigen burger en salade naar smaak maken.
- Serveer de aardappelpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met Mexicaans geïnspireerde twist

met varkensgehakt, kaas en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Varkensboerengehakt		Mexicaanse kruiden
	Rode ui		Knoflookteentje
	Courgette		Penne
	Passata		Geraspte Goudse kaas
	Biologische zure room		Paprika



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit pastagerecht.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Penne (g)	90	180	270	360	450	540	
Passata (g)	100	200	300	400	500	600	
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	576 /138
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,3
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1 Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten.
- Haal het gehakt uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan voor later gebruik.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette en de paprika in blokjes.



2 Pasta koken

- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar, giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan van het gehakt opnieuw op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de courgette en paprika toe en bak 4 minuten verder.
- Roer de passata erdoorheen. Dek de pan af met het deksel en laat 2 - 4 minuten inkoken.

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



3 Afmaken

- Voeg de pasta, het gehakt en de helft van de geraspte kaas toe aan de saus.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



4 Serveren

- Serveer de pasta over de borden en schep de zure room erop.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Romige mafaldine al limone

met Parmigiano Reggiano en gekaramelliseerde radijs

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mafaldine



Citroen



Piri-pirikruiden



Kookroom



Spinazie



Radijs



Parmigiano
Reggiano DOP



Knoflookteen



Roomkaas



Panko paneermeel



Verge bladpeterselie



Ui



Rucola



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

De blaadjes van de radijsjes kun je ook eten en zijn zelfs supergezond - spoel goed af, snijd fijn en gebruik als extra garnering.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote koekenpan, fijne rasp, pan, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 / 889	648 / 155
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	25,3	4,4
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	18,9	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1 Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 7 - 9 minuten, bewaar wat van het kookvocht, giet af en zet opzij. Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de radijsjes in dunne plakken. Snijd de peterselie fijn.



2 Citroen uitpersen

Rasp de citroen en pers uit boven een kleine kom. Rasp de Parmigiano Reggiano in een andere kleine kom.

Weetje Wist je dat citroen een goede bron van vitamine C is? Dit ondersteunt bij de opname van ijzer.



3 Radijs bakken

Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de radijs en de ui 5 - 7 minuten, of tot ze lichtbruin zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de citroenrasp, de helft van de knoflook en de **piri pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten.



4 Pankotopping maken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko met de overige knoflook in 3 - 4 minuten goudbruin. Voeg toe aan een kom. Voeg de peterselie, ⅓ van de Parmigiano Reggiano en de overige citroenrasp toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



5 Saus maken

Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan met de radijs. Meng goed en laat de spinazie slinken. Voeg dan het citroensap, de suiker, roomkaas, room en de overige Parmigiano Reggiano toe. Breng op smaak met peper en zout, zet het vuur hoger en laat 1 - 2 minuten koken. Verlaag het vuur, voeg de pasta en eventueel een scheutje kookvocht toe als je de saus te dik vindt. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



6 Serveren

Serveer de rucola op borden en verdeel de pasta eroverheen. Garneer met de panko.

Eet smakelijk!



Romige citroenrisotto met spinaziepesto

met gegrilde courgette, ham en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Courgette



Risottorijst



Citroen



Gedroogde oregano



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300	
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18	
Zelf toevoegen							
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800	
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 /710	416 /100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapespan op laag vuur en bak de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

Courgette roosteren

Snijd ondertussen de courgette in plakken van ½ cm dik. Voeg toe aan een kom samen met de gedroogde oregano. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



4



5



6

Pesto maken

Snijd de citroen in 8 partjes. Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele basilicumtakjes, de helft van de spinazie en de helft van de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

Afmaken

Snijd de hamplakken in blokjes. Roer, wanneer de risotto klaar is, de ham erdoorheen samen met de overige spinazie en kaas. Verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.

Serveren

Serveer de risotto over diepe borden en leg de geroosterde courgette erbovenop. Garneer met pesto naar smaak. Serveer met de overige citroenpartjes.

Weetje Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met knapperige kikkererwten

met geroosterde groenten en witte kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Paprika
	Pruimtomaat
	Kikkererwten
	Midden-Oosterse kruidenmix
	Knoflookteent
	Citroen
	Parelcouscous
	Witte kaas
	Verse krulpeterselie en tijm
	Gele courgette

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Gele courgette geeft je gerecht kleur én smaak. Deze verfrissende, milde en sappige zomergroente kun je bakken, grillen of roosteren.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Parel couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	35	75	100	150	175	225
Verge krulpeperselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	425 / 102
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,8
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	14,9	1,9
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de paprika in blokjes. Snijd de tomaat in partjes en voeg de courgette, paprika en tomaat toe aan een kom samen met de helft van de tijm en de helft van de olijfolie (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en verdeel alles over één helft van een bakplaat met bakpapier.

Tip: Je kunt de tijmtakjes in zijn geheel toevoegen om tijd te besparen.



Groenten roosten

- Spoel de kikkererwten af in een vergiet en dep de kikkererwten droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten toe aan dezelfde kom, samen met de Midden-Oosterse kruiden en de overige olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en verdeel over de andere helft van de bakplaat met bakpapier.
- Rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Couscous bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Pers de citroen uit. Snijd de peterselie grof.
- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook 1 minuut.
- Voeg de parelcouscous en de overige tijm toe. Rooster de parelcouscous 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de bouillon toe. Laat de parelcouscous 12 - 14 minuten zachtjes koken. Voeg wat extra water toe als de parelcouscous te snel droog wordt.



Serveren

- Verkruimel de witte kaas.
- Voeg de groenten toe aan de parelcouscous samen met de helft van de witte kaas en 2 tl citroensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous in kommen of diepe borden.
- Verdeel de kikkererwten eroverheen en garneer met de peterselie en de overige witte kaas.

Eet smakelijk!



Kalkoenpiccata met ovengebakken krieltjes

met regenboogwortels en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Kalkoenfilet



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Paarse wortel



Citroen



Verse krulpeterselie



Gedroogde tijm



Kappertjes



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.



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, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	2	4	5	8	9	12
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	354 / 85
Vetten (g)	24	3
Waaran verzadigd (g)	8,3	1
Koolhydraten (g)	72	9
Waaran suikers (g)	19,7	2,5
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de wortels in de lengte in kwarten. Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten roosteren

Voeg de wortels, krieltjes en de helft van de knoflook toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



Kalkoen bakken

Zet een diep bord met de bloem klaar. Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kalkoenfilet 5 - 6 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Smaakmakers snijden

Snipper ondertussen de ui. Rasp de schil van de citroen en snijd in kwarten. Hak de peterselie grof.



Saus maken

Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan en fruit de ui en de overige knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon toe. Roer de kappertjes erdoorheen samen met per persoon: het sap van 1 citroenpartje en 1 tl citroenrasp. Laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Leg de kalkoenfilet terug in de pan, voeg de peterselie toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



Serveren

Serveer de krieltjes en groenten op de borden. Leg de kalkoenfilet met saus ernaast. Serveer met mayonaise naar smaak samen met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Romige tortelloni met paddenstoelen uit de oven

met courgette, spinazie en kleine tomatensalade

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteken



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Tomaat



Balsamicocrème



Paddenstoelentortelloni

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met paddenstoelen worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vindt je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300	
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450	
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9	
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24	
Paddenstoelen-tortelloni (g)	150	300	450	750	750	1050	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12	
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6	
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	567 /135
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	22,4	3,7
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook 2 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Courgette bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette en knoflook 3 - 4 minuten.
- Blus de pan af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en giet vervolgens de bouillon erbij.
- Roer de room, suiker en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Dek de hapjespan af met het deksel en laat 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.



Afmaken

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan met saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tortelloni toe aan de saus. Roer goed door, voeg alles toe aan een ovenschaal.
- Bestrooi met de kaas en bak 8 minuten in de oven.



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes en voeg toe aan een kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Serveer de tortelloni over bord en besprenkel met de balsamicocrème.
- Serveer de tomatensalade ernaast.

Eet smakelijk!



Cheesy kipfilet met pesto en cherrytomatensalade

met knoflookbroccoli en Parmigiano Reggiano

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Kipfilet is een mager, veelzijdig stuk vlees met een milde smaak en malse textuur. Het absorbeert gemakkelijk kruiden en past bij veel verschillende keukens!

Scheur mij af!



Broccoli



Rode cherrytomaten



Kipfilet



Knoflookteent



Parmigiano
Reggiano DOP



Pesto genovese



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x koekenpan met deksel, fijne rasp, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	70	90	110	130
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	576 / 138
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3
Koolhydraten (g)	6	1
Waarvan suikers (g)	3,5	0,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	50	11
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes.
- Kook de broccoli 2 - 3 minuten voor. Giet af en laat uitstomen.
- Halverveert ondertussen de cherrytomaten. Pers de knoflook of snijd fijn.



Broccoli bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de broccoli 4 - 5 minuten.
- Bak in de laatste 30 seconden de knoflook mee.
- Rasp met een fijne rasp de helft van de Parmigiano Reggiano boven de broccoli en laat de Parmigiano Reggiano, afgedekt, in 2 - 3 minuten smelten.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn en ½ tl pesto per persoon.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Draai de kipfilet nog 1 keer om en besmeer de kipfilet met de overige pesto.
- Strooi de kaas over de kipfilet. Dek de pan af met het deksel en bak 3 - 4 minuten, of tot de kaas volledig gesmolten is.



Serveren

- Voeg de cherrytomaten en slamix toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Serveer de kipfilet over de borden met de salade en broccoli ernaast.
- Rasp de overige Parmigiano Reggiano over de broccoli.

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kipfilet en spek

met zelfgemaakte dressing, parmezaan en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentje



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico?

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, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	360	380	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 /1067	785 /188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	50	9
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1 Kip en spek bakken

Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de kipfilet 5 - 6 minuten per kant. Bak het ontbijtspek de laatste 5 minuten mee. Haal de kip uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het ontbijtspek apart.



2 Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en was de eieren grondig. Leg de eieren en de sperziebonen in de pan en kook ze samen 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook ze dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



3 Dressing maken

Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano en pers de knoflook of snijd fijn. Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, ¼ van de Parmigiano Reggiano en een scheutje citroensap naar smaak. Breng op smaak met peper.



4 Croutons maken

Snijd het brood in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het brood in 5 minuten tot goudbruine croutons. Schep regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



5 Afmaken

Snijd ondertussen de romaine grof. Snijd de kip in plakken en snijd de eieren in partjes.



6 Serveren

Meng in een serveerschaal de romaine met de sperziebonen en de croutons. Verdeel de eieren erover en garneer met de overige Parmigiano Reggiano. Besprenkel met de dressing naar smaak. Verdeel het ontbijtspek en de kip erover. Breng op smaak met peper en zout en servere met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in panko met aardappel-bieslookpuree

met geroosterde cherrytomaten, olijven en salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



Mini-komkommer



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Zalmfilet



Kalamata-olijven



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	519 /124
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Zalm bakken

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

4



Serveren

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

Eet smakelijk!



Luxe miso ramen met varkenshaas

met zachtgekookt ei, paksoi, mais en bosui

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteentje



Gemberpuree



Paksoi



Sojasaus met minder zout



Varkenshaas



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

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

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, koekenpan met deksel, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	361 /86
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	9	1,1
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	20,4	2,5
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	6,5	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de eieren. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Pers de knoflook of snij fijn.



Groenten snijden

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snij zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Snij de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de bosui, de knoflook, **rode peper** en gemberpuree 1 - 2 minuten.



Ei koken

Voeg de zoete Aziatische saus en witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten. Voeg de sojasaus, witewijnazijn, de helft van de ketjap en de bouillon toe. Proef en voeg sambal toe naar smaak. Breng aan de kook en laat daarna op laag vuur zachtjes pruttelen. Kook de eieren in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en laat schrikken onderr koud water. Pel de eieren.



Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 2 - 3 minuten per kant. Dek de pan af en bak nog 4 - 5 minuten verder. Voeg de overige ketjap toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Afmaken

Voeg de noedels en paksoi toe aan de wok of hapjespan en roerbak 2 - 4 minuten, of tot de noedels gaar zijn. Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet.



Serveren

Snij de varkenshaas in plakken en halveer het ei. Serveer de ramen over diepe borden of kommen en verdeel de mais, varkenshaas en het ei eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Weetje Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet met caponata stijl auberginestoof

met parelgerst, basilicum en geroosterd amandelschaafsel

Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Aubergine



Parelgerst



Amandelschaafsel



Kappertjes



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Passata



Vers basilicum



Kabeljauwfilet



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

Dit gerecht is deels geïnspireerd op aubergine caponata, een Siciliaans gerecht gemaakt van aubergine, tomaat, ui, kappertjes en azijn, voor een soort zoete en scherpe relish.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
Zwarre balsamicoazijn	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	512 / 122
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	18,6	3,4
vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de parelgerst.
- Kook de parelgerst 20 - 25 minuten, giet daarna af. Roer de extra vierge olijfolie en de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix erdoorheen. Zet daarna afgedekt apart.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en aubergine in blokjes van 1 cm.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en kappertjes 2 - 3 minuten.
- Voeg de aubergine toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe. Voeg de tomaat, passata, honing en zwarte balsamicoazijn naar smaak toe. Kook de saus 7 - 8 minuten op middellaag vuur.



Amandelschaafsel roosteren

- Snijd het basilicum grof.
- Dep de kabeljauw droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kabeljauw 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg in de laatste minuut de overige **BBQ-rub** toe.



Serveren

- Verdeel de parelgerst over de borden.
- Schep de stoof eroverheen en leg de kabeljauw erop.
- Garneer met het amandelschaafsel en het basilicum.

Eet smakelijk!



Philly cheesesteak met aardappelpartjes

met champignons, cheddar en rode puntpaprika

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 20 - 25 min.



Steak



Aardappelpartjes



Rode ui



Rode puntpaprika



Champignons



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



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

Worcestershiresaus is uitgevonden door twee apothekers in Worcester, Engeland. Je kunt waarschijnlijk wel raden hoe het aan zijn naam komt!

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, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 / 627	399 / 95
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	11,9	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes in 15 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak 30 - 60 minuten van tevoren uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.



Steak bakken

- Snijd de ui en puntpaprika in halve ringen. Snijd de champignons in plakken.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 30 seconden per kant.
- Haal de steak uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de puntpaprika en champignons toe en bak nog 7 - 9 minuten.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakken.
- Draai het vuur hoog. Voeg een klontje roomboter en de worcestershiresaus toe. Bak 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Leg de steak op de groenten en strooi de geraspte kaas over de steak.
- Draai het vuur uit en dek de koekenpan af met het deksel zodat de kaas kan smelten.
- Serveer de aardappelpartjes op diepe borden.
- Verdeel de groenten en de cheesesteak eroverheen.

Eet smakelijk!



Sweet & Sticky hoisinbuikspeek op demi-baguette

met pittige frietjes, sojabonensalade en koriander

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sticky buikspeek



Witte demi-baguette



Hoisinsaus



Verse koriander



Radicj



Koreaanse kruidenmix



Sojabonen



Rodekool,
wittekool en wortel



Sesamolie



Gemberpuree



Little gem



Aardappelen



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit China, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele 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

Bakplaat met bakpapier, kom, grote saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5703 /1363	698 /167
Vetten (g)	75	9
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	128	16
Waarvan suikers (g)	24,2	3
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	5,7	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de aardappelen of was grondig en snij in frieten van 1 cm. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprengel met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Leg de demi-baguette ernaast en bak 5 - 6 minuten in de oven. Haal de demi-baguette uit de oven, zet de frieten terug en bak nog 30 - 35 minuten. Schep halverwege om.



Radijsjes bereiden

Verwijder het radijsblad en snij de radijs in dunne plakken. Meng in een kom de helft van de witte wijnazijn en de helft van de honing. Voeg de radijsjes toe en breng op smaak met zout. Schep goed om. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.



Sticky buikspek bakken

Haal het buikspek uit de verpakking en voeg de marinade toe aan een kleine kom. Snijd het buikspek in plakken van ½ cm dik. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak het buikspek 12 minuten. Verlaag het vuur en voeg de marinade en hoisinsaus toe. Roer goed door en laat 1 minuut zachtjes koken.



Salade maken

Snij de little gem grof. Meng in een grote saladekom de gemberpuree met de sesamolie, sojasaus, de overige witte wijnazijn en de overige honing. Voeg de little gem, rodekool, wittekool en wortel, sojabonen en de helft van de radijsjes toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Toppings maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal. Hak de koriander grof (zie Tip).

Tip: Je kunt de koriander ook apart serveren zodat iedereen zelf naar smaak kan garneren.



Serveren

Bestrooi de frieten met de Koreaanse kruidenmix. Snij de baguette open en besmeer met de sambalmayo. Beleg met het sticky buikspek en de overige radijsjes. Garneer met de koriander. Serveer de baguette met de friet en salade ernaast.

Eet smakelijk!