



Zelfgemaakte empanada's met rundergehakt

met knapperige komkommer-tomatensalade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Empanadas zijn ontstaan in het Midden-Oosten, nog voor ze honderden jaren geleden in Spanje werden geïntroduceerd. Ze zijn ontstaan uit vroegere gebakjes zoals de samosa. Het Spaanse woord 'empanar' betekent 'in brood wikkelen', vandaar de naam!

Scheur mij af!



- | | |
|--|-----------------------|
| | Ui |
| | Knoflookteentje |
| | Wortel |
| | BBQ-rub |
| | Gekruide rundergehakt |
| | Bladerdeeg |
| | Geraspte Goudse kaas |
| | Pruimtomaat |
| | Mini-komkommer |
| | Verse bladpeterselie |
| | Roomkaas |

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, koekenpan

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))	½	1	¾	1	1½	2
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (rol(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2½	3	3½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 / 993	751 / 180
Vetten (g)	63	11
Waarvan verzadigd (g)	31,5	5,7
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	13,1	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel.



Vulling maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg het gehakt en de wortel toe en bak het gehakt in 3 - 4 minuten los.
- Zet het vuur uit, meng de roomkaas erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Deeg voorbereiden

- Rol het bladerdeeg uit en snijd in 3 vierkantjes per persoon.
- Schep 2 el vulling op elk vierkantje deeg, maar houd de randen vrij (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als je vulling overhoudt. Dit kun je gebruiken in de volgende stap.



Empanada's maken

- Verdeel de geraspte kaas over de vulling en vouw de vierkantjes dicht, zodat er driehoekjes ontstaan (zie Tip).
- Duw de randen goed dicht met een vork. Leg de empanada's op een bakplaat met bakpapier.
- Bak in 15 - 20 minuten goudbruin in de oven.



Salade maken

- Meng in een saladekom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes. Voeg toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de peterselie fijn en meng door de salade. Roer eventuele overige empanadavulling door de salade.



Serveren

- Verdeel de empanada's over de borden.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Stampot van pastinaak met spekjes en boerenworst

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Aardappelen



Ui



Prei



Pastinaak



Belgische kruidenmix voor gehakt



Piccalilly



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (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)	2749 / 657	445 / 106
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	14,2	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	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.
- Schil de pastinaak en aardappelen en snijd in grove stukken. Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de prei in dunne ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de ui en de spekreepjes 3 - 4 minuten.



Worst bakken

- Haal met een schuimspaan de spekreepjes en ui uit de pan. Houd apart tot later gebruik.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de prei toe en bak, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



Stampot maken

- Stamp de aardappelen en pastinaak met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de melk, de Belgische gehaktkruiden (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) en de mosterd toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng de spekjes en ui erdoor.



Serveren

- Verdeel de stampot over de borden en leg de worst erbovenop.
- Voor ouders: verdeel de gebakken prei erover en serveer de piccalilly ernaast.

Eet smakelijk!



Mediterraanse stijl familie-avond: kipbowls met gele rijst

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Witte langraanrijst



Gemalen kurkuma



Knoflookteentje



Citroen



Biologische volle yoghurt



Mini-komkommer



Tomaat



Verge bladpeterselie



Courgette



Gedroogde oregano



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergebladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	449 / 107
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	13	1,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	9,9	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de kurkuma 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Voeg de rijst en bouillon toe. Kook 8 - 11 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in halve maantjes.



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in dunne reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de oregano en de helft van de knoflook 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Snijd ondertussen de komkommer en tomaat in blokjes. Snijd de citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mayonaise en de overige knoflook.
- Pers het sap van 1 citroenpartje per persoon uit boven de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie grof.



Serveren

- Serveer alle toppings apart op tafel en laat iedereen zelf naar smaak een eigen bowl samenstellen, of stel de bowls samen vóór serveren.

Eet smakelijk!



Familie Tex-Mex-avond: cheesy loaded frietjes

zelf beleggen, samen genieten!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Dunne frieten



Mais in blik



Tomaat



Paprika



Rode ui



Geraspte cheddar



Jalapeño



Verse koriander



Limoen



Gefrituurde uitjes



Mexicaanse kruiden



Paprikapoeder



Biologische zure room



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

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 koekenpan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verset koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witwijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 / 820	492 / 118
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,9
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	20,4	2,9
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de frietjes op een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Bestrooi de laatste minuut van de baktijd met de kaas en laat smelten.



2 Jalapeño snijden

- Snijd de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen en leg in een kleine kom.
- Voeg de witwijnazijn, de suiker en een snufje zout toe. Meng goed en houd apart.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de ui in halve ringen.
- Laat de mais uitlekken.



3 Limoen en koriander snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de ui en de mais 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander fijn. Snijd de limoen in partjes.



4 Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom. Breng op smaak met een snufje zout.
- Meng het paprikapoeder met de zure room.
- Serveer alle toppings in aparte kommen en laat iedereen zelf de frietjes beleggen, of beleg elke portie direct en serveer.

Eet smakelijk!



Risotto met worst van Brandt & Levie

met venkel en mascarpone

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met majoraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, steelpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 / 869	434 / 104
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,1
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	14,3	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.

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.



Mengen

- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker, een snuf zout en ½ van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.



Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het worstvlees met de Italiaanse kruiden, de ui en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



Bouillon toevoegen

- Roer de risottorijst door het worstvlees en bak 2 minuten op laag vuur.
- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn voordat je de bouillon toevoegt.



Risotto koken

- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- Kook de risotto op laag vuur ongeveer 15 - 20 minuten, of tot de rijst gaar is (zie Tip).
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

Tip: De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.



Serveren

- Roer de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele achtergehouden venkelloof.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met sumak-labne en parelcouscous

met aubergine, peterselie en paprika

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Rode ui



Paprika



Knoflookteentje



Vers bladpeterselie



Parelcouscous



Midden-Oosterse kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Labne



Sumak



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parel Couscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	366 /88
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	13,4	1,9
Vezels (g)	10	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.



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet eventueel af en laat uitstomen.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in smalle reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en de Midden-Oosterse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de aubergine en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de paprika toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak 1 minuut verder.



Worstjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak 6 minuten op middelmatig vuur, of tot de worstjes gaar zijn.
- Meng in een kom de labne met de sumak.



Serveren

- Roer de groenten, inclusief olie, door de parelcouscous. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en schep de labne erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Kikkererwtencurry met pinda's en sticky auberginetopping

met rijst, zoete aardappel, limoen en koriander

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Aubergine, gebakken en gemengd met sticky ketjap manis, is de perfecte topping voor dit gerecht! De zoete smaak vormt een mooie aanvulling op de andere smaken van het gerecht, zoals frisse limoen en warme, gekruide noten.

Scheur mij af!



	Witte langgraanrijst		Zoete aardappel
	Mix van verse gember, knoflook en rode peper		Aubergine
	Ui		Limoen
	Wortel		Kokosmelk
	Verse koriander		Pindasaus
	Gele currykruiden		Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 / 993	527 / 126
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,3
Koolhydraten (g)	123	16
Waarvan suikers (g)	30,9	3,9
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,5	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 en kook de rijst 10 - 11 minuten. Giet af en houd apart (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en laat de kikkererwten uitlekken.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snij beide in kleine blokjes.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je calorieintname? Bereid dan de helft van de rijst en bewaar de rest voor een andere keer.



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, zoete aardappel, wortel, gele currykruiden en de mix van gember, knoflook en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus, kokosmelk, bouillon en de helft van de ketjap toe en breng aan de kook.



Aubergine bakken

- Voeg de kikkererwten toe en laat, afgedekt, 12 minuten zachtjes koken.
- Snijd de aubergine in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 8 - 9 minuten.
- Roer de overige ketjap erdoorheen en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Hak de pinda's grof en snij de koriander grof.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel de curry en aubergine erover.
- Garneer met de pinda's en de koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Aardappelen



Prei



Panko paneermeel



Cranberrychutney



Varkensboerengehakt



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

Stoven is een kooktechniek waarbij voedsel licht wordt gebakken voordat het wordt gestoofd of gekookt in een kleine hoeveelheid vloeistof. Het is perfect om voedsel sappig te houden en veel 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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	419 /100
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	27,1	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui zeer fijn.
- Rasp een snufje nootmuskaat.
- Snijd de peterselie fijn.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Halveer de prei in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



Gehaktbrood maken

- Voeg het gehakt toe aan een kom.
- Voeg de melk, de panko, de gesnipperde ui, de geraspte nootmuskaat en de helft van de peterselie toe.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed tot een stevige bal.



Gehaktbrood bakken

- Vet een ovenschaal in met een klein klontje roomboter.
- Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan, zodat het de vorm van een brood krijgt.
- Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



Prei stoven

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei 3 - 4 minuten.
- Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes stoven.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken en servere op borden. Schenk het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal eroverheen.
- Serveer met de aardappelpuree, de gesmoerde prei en de cranberrychutney.
- Garneer de puree met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Romige parelgerstrisotto met harissa en boerenkool

met cherrytomaten en Parmigiano Reggiano

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Parelgerst		Knoflookteentje
	Rode ui		Tomatenpuree
	Gesneden boerenkool		Rode cherrytomaten
	Roomkaas		Harissa
	Verse bladpeterselie		Gezouten amandelen
	Hello Harissa		Parmigiano Reggiano DOP



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

Er zijn veel soorten boerenkool en deze kunnen in allerlei gerechten en keukens worden gebruikt.
Net zoals pastinaak is boerenkool bestand tegen koude temperaturen en wordt het zelfs zoeter door vorst.



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 hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuijepje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden boerenkool* (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 / 626	411 / 98
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Smaakmakers bakken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de parelgerst, de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de tomatenpuree toe aan de pan en bak 1 minuut.



Snijden

- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat, afgedekt, 20 - 25 minuten op laag vuur koken. Roer regelmatig door.
- Voeg de boerenkool en eventueel wat extra water toe. Laat 5 - 10 minuten koken.
- Snijd ondertussen de cherrymatenen in vieren.
- Snijd de peterselie grof.



Garnering voorbereiden

- Meng in een kom de cherrymatenen met de extra vierge olijfolie, de helft van de honing en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de amandelen grof.
- Roer de roomkaas en de overige honing door de parelgerstrisotto. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de parelgerstrisotto op diepe borden en leg de cherrymatenen erbovenop.
- Besprengel met de harissa en rasp de Parmigiano Reggiano erover.
- Garneer met de amandelen en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Cheesy taquito's met rundergehakt

op volkoren tortilla's met tomatensalsa en yoghurt

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sarah's favoriet

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



Mexicaanse kruiden



Gekruid rundergehakt

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)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (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)	3138 /750	590 /141
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,5
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ½ van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 3 minuten los.



Saus maken

- Voeg het gerookte 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 met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



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 witte wijnazijn 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.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Tortelloni met varkensworst en kastanjechampignons

met pecorino, bospaddenstoelenpesto en bieslook

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Knoflookteentje



Ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kookroom



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte pecorino DOP



Verse bieslook



Tortelloni ricotta en spinazie



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

Hun namen lijken zo op elkaar dat je ze gemakkelijk door elkaar haalt - maar tortelloni en tortellini zijn niet hetzelfde! Het verschil zit hem in de grootte: tortelloni zijn groter dan de fijngemalen tortellini.

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, 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
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	4556 / 1089	763 / 182
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	28,5	4,8
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de tortelloni.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Tortelloni koken

- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de paddenstoelenmix toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Kook ondertussen de tortelloni 4 - 5 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Snijden

- Haal de worstjes uit de pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de room en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worst in plakken. Snijd of knip de bieslook fijn.



Serveren

- Verdeel de tortelloni over diepe borden.
- Schep de champignonroomsaus en de worst eroverheen.
- Besprengel met de bospaddenstoelenpesto.
- Garneer met de pecorino en de bieslook.

Eet smakelijk!



Garnalen en chorizo met verse tagliatelle

in tomatensaus met rucola en Grana Padano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Chorizoblokjes



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteent



Rode ui



Rode cherrytomaten



Rucola



Grana Padano vlokken DOP



Verse tagliatelle



Kookroom



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	60	120	180	240	300	360
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
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)	4510 /1078	683 /163
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	27,3	4,1
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	21,1	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	51	8
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de chorizo en de garnalen in 3 minuten licht goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.



Saus maken

- Bak in dezelfde pan de knoflook, ui en cherrytomaten 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de room en de Siciliaanse kruidenmix toe. Laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Kook de pasta 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en zet apart.
- Voeg ondertussen de chorizo en de garnalen opnieuw toe aan de saus.
- Zet het vuur laag en laat verder inkoken tot de pasta gaar is.



Serveren

- Voeg de pasta en 1 - 2 el kookvocht per persoon toe aan de saus. Meng goed.
- Verdeel de rucola over de borden. Leg de pasta erbovenop.
- Garneer met de Grana Padano.

Eet smakelijk!



Entrecote met zelfgemaakte kruidenboter

met geroosterde broccolini en cherrymaten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Entrecote



Aardappelschijfjes



Vers basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Rode cherrymaten



Bimi broccoli



Rode puntpaprika



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 /911	555 /133
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,1
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	9,5	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,8	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.
- Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Voeg de helft van de roomboter toe aan een kleine kom en houd apart voor later gebruik.

Tip: Voor het beste resultaat doe je dit 30 - 60 minuten voordat je begint met koken. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.



Mengen

- Voeg de aardappelen en ½ van het paprikapoeder toe aan een kom.
- Besprengel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak in 14 - 16 minuten goudbruin in de oven.
- Meng in een andere kleine kom de mayonaise met het overige paprikapoeder en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Groenten bakken

- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Voeg de paprikareepjes, broccolini en cherrytomaten toe aan een ovenschaal.
- Besprengel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 6 - 8 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Laat de puntjes van de broccolini eventueel een beetje donker worden - dit zorgt voor meer smaak.



Kruidenboter maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de verse kruiden fijn.
- Voeg de knoflook en ½ van de verse kruiden toe aan de achtergehouden roomboter (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Bak deze dan mee met de entrecote.



Entrecote bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de entrecote 2 - 4 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de entrecote eventueel iets langer of korter, afhankelijk van hoe je deze het liefst eet.



Serveren

- Verdeel de aardappelen over de borden en besprengel met de paprikamayonaise.
- Snijd de entrecote, tegen de draad in, in plakken en leg ernaast.
- Verdeel de kruidenboter over de entrecote en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de geroosterde groenten.

Eet smakelijk!



Luxe bowl met kabeljauw-tempura, mango en zeewiersalade

met rijst, sojabonen en limoenmayonaise

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Eet smakelijk!



Speciaal ingrediënt in je box! Deze knapperige zeewiersalade bevat ook sesamzaadjes, chili en sojasaus. In Japan wordt het "chuka wakame" genoemd. Heerlijk voor bij jouw bowl.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mango



Limoen



Mini-komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeeviersalade



Sushirijst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, grote kom, pan, keukenpapier, bord, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4414 / 1055	688 / 164
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	133	21
Waarvan suikers (g)	24,1	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Vul een kleine kom met de aangegeven hoeveelheid water en zet in de vriezer.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de sushirijst in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder lauw water.
- Bewaar apart tot serveren.



Koolsla maken

- Meng in een kom de wittewijnazijn, de helft van de suiker en een snuf zout.
- Meng de rodekool, wittekool en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Pers de limoen uit en snijd de komkommer in blokjes.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en wat limoensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout.



Tempura voorbereiden

- Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de overige bloem toe en mix tot een glad beslag (zie Tip).
- Wentel de vis eerst door de bloem en daarna door het beslag.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



Vis bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de olie goed heet is, de visblokjes voorzichtig in de olie (pas op voor spatters!). Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn.
- Leg daarna op het bord met keukenpapier.



Serveren

- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel de koolsla met dressing eroverheen.
- Verdeel de vis, mango, sojabonen, zeewiersalade en komkommer over de rijst.
- Besprenkel met de limoenmayonaise en wat sojasaus naar smaak.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Kalfsburger deluxe met kruidige avocadosalsa en cheesy zoete-aardappelpartjes op briochebroodje met Peruaanse kruiden en rode-koolsalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kalfsburger



Zoete aardappel



Rode ui



Gesneden rodekool



Avocado



Mais in blik



Limoen



Geraspte cheddar



Peruaanse kruidenmix



Briochebroodje



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!

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, kleine kom, zeef, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	200	200	300	300
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5180 /1238	681 /163
Vetten (g)	80	10
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,2
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	24,6	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappelen en snijd in partjes.
- Voeg toe aan een hapjespan en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom, afgedekt, 13 minuten. Giet af en voeg terug toe aan de pan.
- Snipper ondertussen de helft van de ui fijn en snijd de overige ui in dunne halve ringen.



Snijden

- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met een scheutje zonnebloemolie en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Bestrooi met de kaas, dek de pan af met het deksel en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de rodekool met ¼ van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Pers het sap van de limoen uit boven een kom. Voeg de avocado en de gesnipperde ui toe.
- Giet de mais af en voeg toe aan de kom. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de burger 5 minuten aan één kant.
- Draai de burger om, voeg de overige ui toe en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Leg het briochebroodje op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de Peruaanse kruidenmix met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Serveren

- Snijd het hamburgerbroodje open en besmeer met de helft van de saus. Beleg met wat van de koolsla, de burger, de gebakken ui en wat van de salsa.
- Serveer de overige koolsla en salsa ernaast.
- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met de overige saus.

Eet smakelijk!



Indonesische stijl kipsaté met pittige garnalen en kroepoek

met gefrituurde uitjes, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Kroepoek uit Zeeland. Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder zoete garnalen met het MSC-keurmerk, gevangen in de Noordzee. Verantwoord genieten dus! Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kipsatéblokjes



Garnalen



Bruine snelkookrijst



Mini-komkommer



Knoflookteentje



Ui



Sperziebonen



Rode peper



Surinaamse kruiden



Javaanse wokpasta



Pindasaus



Kroepoek met Noordzeegarnalen



Gefrituurde uitjes

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	15	30	45	60	75	90
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	80	160	240	320	400	480
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4661 /1114	557/133
Vetten (g)	46	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,1
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	41,1	4,9
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	4,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Meng in een kom de kip met de ketjap. Zet apart en laat marineren tot verder gebruik.
- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de komkommer toe en meng goed.



Rijst koken

- Brang ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en roer de Surinaamse kruidenmix erdoor. Zet afgedekt apart.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer de sperziebonen.
- Snipper de ui. Snijd de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui en rode peper 1 minuut.
- Voeg de sperziebonen toe en roerbak 1 - 2 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de helft van de aangegeven hoeveelheid water. Laat, afgedekt, 5 - 7 minuten stomen.



Knoflook snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de knoflook toe aan de sperziebonen en bak 1 minuut op hoog vuur.
- Verlaag het vuur naar middelhoog. Voeg de garnalen en de Javaanse wokpasta toe. Bak 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.



Saus opwarmen

- Rijg de kip met een zigzagbeweging aan de spiesen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spiesen 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om.
- Voeg de pindasaus toe aan een steelpan op laag vuur.
- Roer de overige aangegeven hoeveelheid water erdoorheen en verwarm de saus zachtjes.



Serveren

- Serveer alle toppings in aparte kommen.
- Besprengel de spiesen met wat pindasaus en serveer de overige saus ernaast.
- Garneer de rijst met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met zhoug, za'atar, labne en regenboogwortels

met pastinaak-dillepuree en geroosterd amandelschaafsel

Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Zhoug is een kruidige chilisaus, oorspronkelijk uit Jemen en nu populair in het Midden-Oosten. Gemaakt met koriander, jalapeño's, knoflook en andere kruiden, geeft het je gerecht een pittige kick!



Scheur mij af!



Zalmfilet



Aardappelen



Pastinaak



Wortel



Gele wortel



Paarse wortel



Amandelschaafsel



Verse dille



Labne



Za'atar



Zhoug

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	60	120	180	240	300	360
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4146 / 991	667 / 159
Vetten (g)	69	11
Waaran verzadigd (g)	17,5	2,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waaran suikers (g)	19	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de wortels of was grondig. Halveer de wortels in de lengte en snijd eventuele grotere wortels in vieren.
- Leg de wortels op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Besprenkel met de honing en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Koken

- Rooster de wortels 15 - 18 minuten in de oven.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de pastinaak en aardappelen en snijd in grove stukken. Kook 12 - 14 minuten.
- Giet af en laat uitstomen. Voeg opnieuw toe aan de pan en houd apart.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel tot het licht goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Keer om en bak 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Dille snijden

- Houd 1 takje verse dille per persoon apart om als garnering te gebruiken. Snijd de overige dille fijn.
- Meng in een kleine kom de **zhoug** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met wat extra vierge olijfolie naar smaak.



Afmaken

- Voeg de fijngesneden dille toe aan de pastinaak en aardappelen.
- Voeg een flinke klont roomboter toe en mix met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de puree op borden. Leg de vis erbovenop. Garneer met de achtergehouden dille.
- Serveer de labne ernaast en leg de wortels erbovenop. Bestrooi met de za'atar.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met de **zhoug** naar smaak.

Eet smakelijk!