



# Spaghetti met kipworst in romige rode-pestosaus

met paprika en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Proef de zon met Hello Buon Appetito: een rijke mix van tomaat, kruiden en een vleugje chili - perfect voor extra smaak in elk gerecht.  
Wat vindt je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Pruimtomaat



Paprika



Gekruide kipworstjes



Passata



Rode pesto



Kookroom



Spaghetti



Hello Buon Appetito

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	595 /142
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	20,5	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de spaghetti.
- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak 6 minuten verder op middelmatig vuur. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.



## Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in blokjes. Snijd de tomaat in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan van de worstjes op middelhoog vuur. Bak de paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg de Hello Buon Appetito, knoflook, ui en tomaat toe. Roer goed en bak 1 - 2 minuten.



## Pasta koken

- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar minimaal 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Verlaag het vuur en voeg de passata toe.
- Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worstjes in stukjes van 1 cm.



## Serveren

- Voeg de room, de worstjes en wat van het achtergehouden kookvocht toe aan de saus. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten zachtjes inkoken.
- Voeg de pasta en de pesto toe. Schep goed om en voeg eventueel wat extra kookvocht toe als het te droog is.
- Serveer de pasta op diepe borden.

**Eet smakelijk!**



# Pesto mac & cheese met kaasblokjes en mozzarella

met verborgen groenten voor kinderen: broccoli

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Kookroom



Groenepestokaasblokjes



Pesto genovese



Broccolirijst



Geraspte mozzarella



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	874 / 209
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	26,9	6
Koolhydraten (g)	83	19
Waarvan suikers (g)	6,3	1,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan kook de pasta 9 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 3 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden.



### Kaassaus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren.
- Voeg beetje bij beetje de room en bouillon toe en blijf met een garde doorroeren tot een glad geheel.
- Voeg de pestokaasblokjes en de helft van de mozzarella toe.



### Mengen

- Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).
- Roer de pasta en broccolirijst door de kaassaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pesto toe en roer goed door.

**Tip:** Vind je de saus te dik? Voeg dan een scheutje kookvocht van de pasta toe. Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampft.



### Serveren

- Voeg de pasta toe aan een ovenschaal en verdeel de overige mozzarella eroverheen.
- Bak 5 - 7 minuten bovenin in de oven tot de kaas gesmolten en goudbruin is, of gebruik de grillstand.
- Serveer de mac & cheese op diepe borden.

### Eet smakelijk!



# Orecchiette met knoflookgarnalen en puntpaprika

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Orecchiette



Garnalen



Knoflootje



Ui



Rode puntpaprika



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rucola



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	600 / 143
Vetten (g)	20	4
Waaran verzadigd (g)	9,6	2,1
Koolhydraten (g)	82	18
Waaran suikers (g)	13,7	3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



### Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en snij de puntpaprika in blokjes.



### Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 4 - 6 minuten.
- Pers ondertussen de helft van de knoflook of snijd fijn. Voeg toe aan de groenten en bak 1 minuut.
- Roer de passata, Siciliaanse kruiden, suiker en zwarte balsamicoazijn erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur zachtjes koken tot serveren.



### Snijden

- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Snij de overige knoflook in dunne plakjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de knoflookplakjes in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snij ondertussen de peterselie grof.
- Voeg de pasta toe aan de saus zodra de pasta gaar is en kook 1 minuut.



### Serveren

- Voor de ouders: serveer de rucola over diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de pasta en garnalen eroverheen. Verkruimel de witte kaas eroverheen en garneer met de peterselie.
- Voor de kinderen: serveer de pasta over diepe borden en verdeel de garnalen eroverheen.

### Eet smakelijk!



# Romige kipgehaktballetjes met orzo en broccoli

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Orzo		Kookroom
	Aardappelkruidenmix		Knoflookteentje
	Ui		Broccoli
	Citroen		Verse salie
	Geraspte cheddar		Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

## 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, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Citroen* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3531 / 844	631 / 151
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	25,5	4,6
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	10,8	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



### 2 Orzo koken

- Breng ruim water aan de kook in dezelfde pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### 3 Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en halver de gehaktballetjes met een spatel. Voeg vervolgens de knoflook en ui toe.
- Dek de pan af met het deksel en bak, afgedekt, nog 3 minuten.



### 4 Citroen bereiden

- Haal het deksel van de pan, voeg de aardappelkruidenmix en room toe.
- Kook nog 2 minuten.
- Rasp ondertussen de citroen en pers uit.
- Roer ½ el citroensap per persoon door de saus en laat zachtjes koken tot serveren.



### 5 Beurre noisette met salie maken

- Voeg de salie en een flinke klont roomboter toe aan een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat de roomboter smelten. Roer regelmatig door.
- De boter zal eerst spetteren, maar na ongeveer 4 minuten zal het lichtbruin beginnen te kleuren.
- Voeg, zodra dit gebeurt, de salie en roomboter meteen toe aan een kleine kom.



### 6 Serveren

- Voeg de broccoli en orzo toe aan de saus en roer goed door. Voeg een scheutje kookvocht toe indien nodig. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de orzo over diepe borden.
- Voor de ouders: verdeel de beurre noisette met salie, kaas en citroenrasp eroverheen naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilethaasje in zoete sojasaus met pikante honingpinda's met knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievooraarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30	
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390	
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3	
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zelf toevoegen							
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Water voor de rijst (ml)	100	200	300	400	500	600	
Zoutarm kippenbouillonblokje (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)	2720 / 650	447 / 107
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### Rijst koken

- Weeg de rijst af. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de sesamolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de rijst, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de rijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Houd apart tot serveren.

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



### Wortels bakken

- Snijd de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de wortels 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd de paksoi in repen (zie Tip).

**Tip:** Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



### Snijden

- Voeg de paksoi toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de pikante honingpinda's grof.



### Serveren

- Snijd de kipfilethaasjes in stukken van 1 - 2 cm. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de kip 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus, sojasaus en ketjap toe en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de rijst en groenten over de borden. Schep de sticky kip en groenten op de rijst. Garneer met de pikante honingpinda's.

**Eet smakelijk!**



# Linzen in kruidige groene currysaus

met naan, broccoli en labnesaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Knoflookteentje



Ui



Verse gember



Groene peper



Broccoli



Spinazie



Kokosmelk



Groene currykruiden



Naanbrood met kruiden



Labne



Limoen



Verse koriander



Linzen



Courgette

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, zeef, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 / 804	451 / 108
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de broccoli.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.

## Broccoli koken

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes.
- Kook de broccoli, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



## Naan bakken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de bouillon, linzen en kokosmelk toe aan de koekenpan en kook 2 - 3 minuten.
- Hak de koriander grof en snijd de limoen in partjes.

## Saus maken

- Voeg de spinazie toe aan de curry en laat deze al roerend slinken. Voeg dan de broccoli toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de koriander met de labne en limoensap naar smaak.

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

## Serveren

- Verdeel de linzencurry over de borden met de naan ernaast.
- Schep de curry en de labnesaus erbovenop en servere met de eventuele overige limoenpartjes.

## Eet smakelijk!



# Vlaamse stijl saucijzenbroodjes

met zelfgemaakte appelmoes en rauwkost

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Half-om-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Bladerdeeg



Panko paneermeel



Ui



Verge krulpeterselie



Appel



Paarse wortel



Wortel



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3803 /909	623 /149
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,1
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	31,8	5,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte. Snipper de ui. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een grote kom het gehakt, de ui, de panko, de mosterd en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 worst per persoon van het gehaktmengsel en leg op het bladerdeeg.



### Sausijzenbroodje bakken

- Bestrijk het laatste randje van het deeg met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw het bladerdeeg om de worst heen. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de sausijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het bladerdeeg kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin kleurt.



### Appelmoes maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de appel, de honing en het water toe aan een steelpan.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de appel grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



### Serveren

- Rasp de wortels.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout en meng de geraspte wortels en de overige peterselie erdoor.
- Serveer de sausijzenbroodjes met de rauwkost en de appelmoes.

### Eet smakelijk!



# Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgette, aardappeltjes en walnoten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Rode ui



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



Rucola en veldsla



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 /645	418 /100
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	17,8	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 20 - 22 minuten in de oven, of tot de courgette gaar is.



### Walnootstukjes roosteren

- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze goudbruin kleuren.



### Peer karamelliseren

- Halveer de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in partjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de peer 8 - 16 minuten, of tot de peer zacht en goudbruin is. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Snipper ondertussen de ui (zie Tip).

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de peer.



### Serveren

- Voeg de courgette en de sla toe aan een saladekom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de witte wijnazijn en de ui toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de aardappelen met de salade ernaast.
- Leg de peer bovenop de salade. Garneer met de blauwkaasblokjes en geroosterde walnootstukjes.

### Eet smakelijk!



# Lomo saltado stijl biefstukreepjes met frietjes

Peruaanse klassieker, met tomaat, peterselie en paprika

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Dunne frieten



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Paprika



Peruaanse kruidenmix



Verge bladpeterselie



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	¼	1	2	2	3	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2448 /585	421 /101
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,4
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	7,4	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,5	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.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met het paprikapoeder.
- Voeg een snuf zout toe en schep goed om.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Biefstukreepjes bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de paprika in reepjes en de tomaat in partjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de olie goed heet is, de biefstukreepjes met de Peruaanse kruidenmix 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### Peterselie snijden

- Voeg de paprika toe aan de wok en bak 2 minuten.
- Voeg de knoflook en ui toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de tomaat toe en bak in 1 - 2 minuten zacht.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



### Serveren

- Blus af met de sojasaus en rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de lomo saltado op borden met de frieten eraast.
- Garneer met de peterselie en serveer met de mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Frisse kapsalon met kippendijreepjes en knoflooksaus

met salade, frietjes en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Aardappelen



Rode ui



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Knoflookteent



Verge krulpeterselie



Biologische  
volle yoghurt



Botersla



Pruimtomaat



Geraspte Goudse kaas

## 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, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	10	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	368 /88
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	12,7	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Friet maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snij in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en meng ze in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### Saus maken

- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de peterselie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.

**Tip:** Heb je een grote knoflookteent ontvangen of houd je niet zo van rauwe knoflook? Voeg dan minder toe en proef het sausje eerst.



### Salade maken

- Snij ondertussen de sla in fijne reepjes en de tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de sla en tomaat met de witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg toe aan een ovenschaal en zet apart (zie Tip).

**Tip:** De salade serveer je warm. Serveer je hem liever koud? Sla dan het toevoegen aan de ovenschaal over en serveer apart op het einde.



### Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten. Voeg de kip toe en bak in 7 minuten gaar.
- Verdeel de frieten, kip en kaas over de salade in de oven en bak 5 minuten.
- Serveer de kapsalon met de knoflooksaus ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet in hollandaisesaus

met sperziebonen en gebakken rozemarijncrieltjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve krieltje met schil



Gedroogde tijm



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaatjes



Sperziebonen



Verse rozemarijn



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, 2x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	½	½	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Vers rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[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)	2874 /687	449 /107
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,2	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.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen en een snuf zout toe aan de pan en dek de pan af met het deksel.
- Breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.



### Groenten roosteren

- Voeg de sperziebonen toe aan een ovenschaal samen met de tomaten. Besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 15 minuten in de oven.
- Marineer de kipfilet in een diep bord met de Siciliaanse kruidenmix en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### Kipfilet bakken

- Leg de kipfilet in een ovenschaal en rooster 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de voorgekookte krieltjes, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.
- Haal het deksel van de pan en voeg de rozemarijn toe. Bak nog 5 minuten verder.



### Serveren

- Verwarm de hollandaisesaus in een steelpan op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de kip toe aan de hollandaisesaus en roer goed door.
- Serveer de krieltjes met rozemarijn over de borden samen met de geroosterde groenten. Snijd de kipfilet in plakken en serveer met de hollandaisesaus.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauwfilet met romige venkelrisotto

met sperziebonen, Parmigiano Reggiano en spinazie

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano  
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Sperziebonen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
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)	3209 /767	379 /91
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,6
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	11,6	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de venkel in kwartalen, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne repen. Houd het eventuele venkeloof apart.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



### Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en citroentijm 1 - 2 minuten.
- Voeg de helft van de venkel toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 2 minuten. Voeg de helft van de witte wijnazijn en ¼ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### Risotto koken

- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de risotto in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur.
- Meng ondertussen in een kom de overige venkel met de suiker en de overige witte wijnazijn. Bewaar apart tot serveren.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Rasp de Parmigiano Reggiano fijn.



### Sperziebonen koken

- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg een snuf zout en de sperziebonen toe.
- Breng afgedekt aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar.
- Giet af en roer een klontje roomboter erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



### Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit vlak voor serveren een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de risotto. Roer goed en laat slinken.
- Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen, breng op smaak met peper.



### Serveren

- Serveer de risotto over de borden en leg de sperziebonen met de vis ernaast.
- Serveer met de venkelsalade ernaast.
- Garneer met de overige Parmigiano Reggiano en het bewaarde venkeloof.

### Eet smakelijk!



# Cheeseburger met ontbijtspek op brioche

met krieltjes en knapperige appelsalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Meatier-burger



Appel



Rode cherrytomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kriel met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla

## 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 koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	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
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515 /1079	637 /152
Vetten (g)	52	7
Waaranvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	106	15
Waaranvan suikers (g)	35,9	5,1
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,2	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes. Halver de cherrytomaten.
- Haal de ontbijtspekplakjes los van elkaar en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het spek 5 - 8 minuten in de oven.
- Bak, kort voor serveren, het broodje 2 - 3 minuten in de oven.



### Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de voorgekookte krieltjes en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten.
- Draai de burger om en verdeel de geraspte kaas eroverheen. Dek de pan af en bak nog 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing, extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Voeg de appel, cherrytomaten en de slamix toe aan de saladekom. Meng met de dressing.
- Serveer de krieltjes met mayonaise naar smaak.
- Snijd het briochebroodje open. Beleg met de burger, het ontbijtspek en de uienchutney. Serveer met de salade ernaast.

### Eet smakelijk!



# Singapore stijl noedels met garnalen en buikspek

geïnspireerd op Hokkien Mee, met gefrituurde uitjes en limoen

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Garnalen



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Bosui



Taugé



Vissaus



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Limoen



Verse koriander



Volkoren noedels



Sticky buikspek



Rode ui



Paprika

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Taugé* (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 / 979	676 / 162
Vetten (g)	59	10
Waarvan verzadigd (g)	17,9	3
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	16,6	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	6,9	1,1

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 3 minuten gaar. Giet af in een vergiet en spoel onder koud water. Zet apart.
- Voeg de ui toe aan het vlees en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen, paprika, het witte gedeelte van de bosui en de mix van verse gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Roerbak 3 minuten mee. Verlaag vervolgens het vuur.

## Saus maken

- Meng in een kleine kom de bouillon met een scheutje zonnebloemolie, de sojasaus, de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), de zoete Aziatische saus, wat sambal naar smaak en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Voeg de noedels, de taugé en de saus toe aan de pan. Meng goed door.

## Serveren

- Serveer de noedels over borden.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui, de koriander en de gefrituurde uitjes.
- Serveer met de overige limoenpartjes en eventueel wat extra sambal naar smaak.

**Eet smakelijk!**



## Fusion taco's met pulled chicken en kimchi-aardappelpartjes

met avocado, sesam-regenboogkoolsla en cheddar

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Pulled chicken



Sesamolie



Verge koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,  
wittekool en wortel



Knoflookteent



Geraspte cheddar

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnaazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5632 /1346	698 /167
Vetten (g)	80	10
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	107	13
Waarvan suikers (g)	18,2	2,3
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	3,8	0,5

## Allergenen

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



### 1 Aardappelpartjes maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snij in partjes. Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven.



### 2 Koolsla maken

- Meng ondertussen in een saladekom de rodekool, wittekool en wortel met de sesamolie, wittewijnaazijn en suiker.
- Snij de koriander fijn en voeg de helft van de koriander toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout, meng goed door en bewaar apart.

**Weetje** Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



### 3 Toppings bereiden

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snij het vruchtvlees in plakken.
- Rasp de schil van de helft van de limoen met een fijne rasp. Pers de helft van de limoen uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl limoensap en ½ tl limoensasp.
- Snij de overige limoen in partjes.



### 4 Pulled chicken bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snij de bosui in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering.
- Haal de pulled chicken uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de pulled chicken, de knoflook en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 4 - 6 minuten.



### 5 Afmaken

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Haal de aardappelpartjes uit de oven en voeg toe aan een serveerschaal.
- Meng in een kleine kom de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de helft van de limoenvanmayonaise en breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel de aardappelpartjes met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de bosui.



### 6 Serveren

- Zet de tortilla's op tafel. Serveer de koriander, de overige limoenvanmayonaise, de pulled chicken, de avocado, de cheddar, de koolsla en de limoenvanpartjes allemaal in aparte kommetjes.
- Laat iedereen zelf de taco's vullen naar smaak.
- Serveer de kimchi-aardappelen ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Entrecote met sinaasappelgeglaceerde wortels en amandelschaafsel met zoete-aardappelpuree, uienjus en komkommersalade

Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Sinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2171 /519	371 /89
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,8
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	12,7	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	16,5	2,8

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Weeg de zoete aardappel af. Schil en snij in grove stukken.
- Kook de zoete aardappel in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

**Tip:** Haal voor het beste resultaat de entrecote minimaal 30 - 60 minuten voor het bakken uit de koelkast.



### Amandelschaafsel roosteren

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de wortel in dunne plakjes en de ui in halve ringen.
- Snijd de sinaasappel in 4 partjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de wortel 8 - 10 minuten. Draai halverwege om.
- Blus af met de sojasaus en het sap van 1 sinaasappelpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken en haal daarna van het vuur.



### Entrecote bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de boter goed heet is, de entrecote en de ui 3 - 4 (120g en 240g) minuten per kant of 5 - 6 (360g en 480g) minuten per kant.
- Haal het vlees uit de pan en laat minstens 3 min rusten onder aluminiumfolie.



### Jus maken

- Voeg aan de ui de bouillon en de mosterd toe. Breng aan de kook en laat indikken en inkoken tot serveren.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Stamp de zoete aardappel en een klontje roomboter met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Meng in een saladekom de rucola en veldsla met de wortel en komkommer.
- Serveer de zoete-aardappelpuree over borden. Verdeel de entrecote en de uienjes overheen.
- Serveer de salade ernaast en garneer met het amandelschaafsel.

**Eet smakelijk!**



## Keto-vriendelijke varkenshaassalade met witte kaas en komkommyoghurt met geroosterde aubergine, botersla en cashewstukjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Za'atar



Mini-komkommer



Knoflookteel



Bio yoghurt Griekse stijl



Varkenshaas



Griekse kruidenmix



Geroosterde cashewnoten



Tomaat



Botersla



Witte kaas



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	450 /107
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,4
Koolhydraten (g)	16	3
Waarvan suikers (g)	7,8	1,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Aubergine roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in plakken van ongeveer 1 cm dik.
- Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Bestrooi met de za'atar en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de aubergine 15 - 18 minuten in de oven.



### Saus maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Rasp ¼ knoflookteent per persoon met een fijne rasp (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de helft van de komkommer.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Je kunt eventueel ook meer knoflook gebruiken.



### Gyros bakken

- Snijd de varkenshaas in dunne reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas met de Griekse kruidenmix 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Hak ondertussen de cashewnoten grof.
- Snijd de tomaat in blokjes.



### Serveren

- Serveer de botersla over de borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Verdeel de tomaat, de aubergine, de varkenshaas en de overige komkommer eroverheen.
- Schep de yoghurtsaus in het midden. Verkruimel de kaas over het gerecht.
- Garneer met de cashewnoten.

**Eet smakelijk!**