



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Tonijn is een voedingsrijke vis vol magere eiwitten, omega-3-vetzuren en essentiële vitamines. Het is gezond voor het hart, ondersteunt de hersenfunctie en bevat weinig calorieën.



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, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge 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)	2469 /590	455 /109
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,5
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	9	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halver ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Weetje In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Giet ondertussen het blikje **tonijn** af.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.



3. Mengen

- Meng in een saladekom de helft van de **verse kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn**, de extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**.
- Roer het geheel goed door.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Kip uit de oven met linguine en romige pesto met cherrymaten

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode pesto



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Linguine



Cherrymaten in blik



Knoflookteentjes



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus.
Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect
bij een lichte saus op basis van olie.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	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)	3310 / 791	655 / 157
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	19,3	3,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Saus maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers of snijd de **knoflook** fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een ovenschaal de **kookroom**, de **knoflook**, de **pesto** en de **tomaten**.
- Voeg per persoon: 1 tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

Weetje  Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten?



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kip bakken

- Maak met een mes een paar schuine sneetjes in beide kanten van de **kipfilet**.
- Leg de **kipfilet** in de saus. Bak het geheel 25 - 30 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



3. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Voeg, wanneer de **kip** nog 11 minuten moet bakken, de **pasta** toe aan het water.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



4. Serveren

- Haal de **kipfilet** uit de ovenschaal en snijd in schuine plakjes.
- Meng de tomatensaus met de **pasta**.
- Serveer de **pasta** op borden en leg de **kip** erbovenop.

Eet smakelijk!



Tortilla's met wortel-kikkererwtenspread en falafel

met yoghurt en frisse salade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Wortel		Ui
	Knoflookteentje		Falafel
	Tomaat		[Mini-]komkommer
	Dille, munt en bladpeterselie		Citroen
	Kikkererwten		Afrikaanse kruidenmix
	Volkoren tortilla		Paprikapoeder
	Witte kaas		Biologische volle yoghurt

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, 2x kom, vergiet, hoge kom, saladekom, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	579 / 138
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,9
vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in halve maantjes van maximaal ½ cm dik en de **ui** in halve ringen. Meng in een kom de **groenten** met de helft van de olijfolie, de **paprikapoeder**, peper en zout. Verdeel alles over een bakplaat met bakpapier. Leg de ongepelde **knoflookteent** erbij en bak 18 - 22 minuten in de oven.



2. Salade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **verse kruiden** fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **komkommer** in de lengte in kwarten en vervolgens in stukjes van 3 - 4 cm lang. Pers de **citroen** uit. Meng in een saladekom de **tomaat** met de **verse kruiden** en de **komkommer**. Voeg per persoon: ½ el **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



3. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de helft van de **yoghurt** met ½ tl mosterd per persoon en breng op smaak met peper en zout. Laat daarna de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet boven een kom. Bewaar het vocht apart.



4. Spread bereiden

Druk de gepofte **knoflookteent** uit de schil. Meng in een hoge kom de **kikkererwten**, ovengroenten en **knoflookteent** met per persoon: 2 el kikkererwtenvocht, 1 el **citroensap**, 1 tl **Afrikaanse kruiden**, ¼ tl zout en de overige **yoghurt**. Pureer met een staafmixer tot een stevige spread. Voeg eventueel wat extra vocht van de **kikkererwten** toe om het smeugiger te maken en breng verder op smaak met het overige **citroensap**, peper en zout.



5. Falafel bakken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 – 4 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **tortilla's** over de borden. Halveer de **falafelballetjes** en beleg elke **tortilla** met de wortel-kikkererwtenspread, de halve **falafelballetjes** en de salade (zie Tip). Besprenkel met de yoghurtsaus, verkruimel de **witte kaas** erover en vouw de **tortilla** dicht.

Eet smakelijk!



Volkoren enchilada's met kipgehakt

met zure room en frisse tomatensalsa

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Mais in blik		Ui
	Tomaat		Wortel
	Kipgehakt met Mexicaanse kruiden		Mexicaanse kruiden
	Passata		Volkoren tortilla
	Geraspte cheddar		Biologische zure room

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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (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)	2975 /711	472 /113
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15	2,4
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Snij de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes.
- Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **mais** en $\frac{2}{3}$ van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vulling maken

- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** en de helft van de **tomaat** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.



3. Enchilada's maken

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel. Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de **cheddar** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de overige **tomaat** en **ui** met de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de enchilada's met de tomatensalsa en de **zure room**.

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met omelet en soja-sesamdressing

met spitskool, zoete-chilikomkommer en taugé

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Ei		Jasmijnrijst
	Gefrituurde uitjes		[Mini-]komkommer
	Zoet-pittige chilisaus		Gesneden spitskool
	Sesamzaad		Sojasaus
	Taugé		Knoflookteentje
	Koreaanse kruidenmix		



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoef je je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnenkrijgt!

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

3x kom, pan, bord, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[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)	3703 /885	497 /119
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,4
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	11	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig.
- Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine blokjes en voeg toe aan een kom (scan voor kooktips!). Voeg de **zoete-pittige chilisaus** toe aan de kom en schep goed om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spitskool bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten.
- Klop ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**.
- Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



3. Rijst bakken

- Voeg de **knoflook**, **Koreaanse kruiden**, **taugé** en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed.
- Bak de **rijst** 2 - 3 minuten mee. Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



4. Serveren

- Meng in een kom 1 el mayonaise per persoon met de sojasaus en **sesamzaadjes**.
- Verdeel de gebakken **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de omeletreepjes, **gefruitte uitjes**, **komkommer** over de borden.
- Besprenkel met de soja-sesam dressing, of serveer de dressing ernaast.



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Je geeft de kippensoep bite met orecchiette. Deze pastasoort heeft zijn naam te danken aan de vorm. Orecchiette is namelijk het Italiaanse woord voor oortjes.



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, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2385 /570	314 /75
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,9
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	14,2	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Weeg de **pasta** af. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes.

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



3. Soep koken

- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg vervolgens de **wortel**, **kip**, **Surinaamse kruiden** en mosterd toe.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



4. Serveren

- Meng de **pasta** door de soep. Voeg de **kookroom** toe en roer goed door (zie Tip).
- Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de **verse bladpeterselie**.

Tip: Vind je de soep te dik? Voeg dan geleidelijk nog wat bouillon of heet water toe, tot het de juiste dikte heeft.



Varkenshaas met rodewijnsaus en aardappel-bieslookpuree met geroosterde pompoen en appel

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteentje



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd dus!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat afgedeekt staan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roosteren

Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



4. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de rode wijn en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren. Breng op smaak met peper.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook** fijn en meng de helft van de **bieslook** door de aardappelpuree.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** erbij. Schenk de rodewijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** ernaast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

Weetje Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 g pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.

Allergenen

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



Verse tagliatelle met grote garnalen

met Brandt & Levie varkensworst in pittige tomatensaus

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Panko is een soort paneermeel uit Japan met een extra grove korrel. Dit geeft een extra knapperig korstje bij het bakken!



Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Rode peper



Paprika



Gedroogde tijm



Citroen



Grote garnalen



Verde krulpeperselie



Tomatenblokjes



Panko paneermeel



Verde tagliatelle



Varkensworst met majoraan en knoflook

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, fijne rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grote garnalen* (g)	65	130	195	260	325	390
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Verge tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4272 /1021	577 /138
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,9
Koolhydraten (g)	104	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd het vel van de **varkensworst** open en knip het vlees uit het vel.



Scan mij voor extra kooktips!



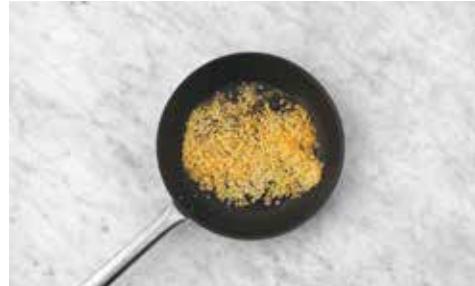
2. Saus maken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met goede anti-aanbaklaag op middelmatig vuur. Voeg de **rode peper**, **ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg het vlees van de **varkensworst** toe en bak in 3 - 4 minuten los. Voeg daarna de gesneden **paprika**, de **tomatenblokjes**, de suiker en per persoon: 1 tl **gedroogde tijm** en 25 ml bouillon toe. Breng aan de kook en laat zachtjes 30 minuten koken.



3. Snijden

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd in partjes. Snijd de **peterselie** fijn. Breng, als de saus nog 10 minuten moet koken, een pan met water aan de kook voor de **verge tagliatelle**. Kook de **tagliatelle** in 4 minuten gaar. Giet daarna af.



4. Panko bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **panko** 3 - 4 minuten, of tot de kruimels goudbruin kleuren. Voeg de gebakken **panko** toe aan een kom, samen met de helft van de **krulpeterselie** en ½ tl **citroenrasp** per persoon. Meng goed.



5. Garnalen bakken

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de overige **knoflook** en de **garnalen** toe. Bak 2 - 4 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan en breng verder op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en de overige **krulpeterselie** toe aan de tomatensaus en breng op smaak met flink wat peper en zout. Roer de **tagliatelle** door de tomatensaus en verdeel over de borden. Leg de **grote garnalen** erop. Garneer met de **panko**.

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kip en spek

met zelfgemaakte dressing, parmezaan en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentjes



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Peper en zout

* in de koelkast bewaren



1. Kip en spek bakker

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 - 6 minuten per kant. Bak het **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2. Sperziebonen en eieren koken

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

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

3. Dressing maken

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**, $\frac{1}{3}$ van de **Parmigiano Reggiano** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



Scan mij voor
extra kooktips



4. Croutons maker

Snijd het **brood** in blokjes. Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **brood** in 5 minuten tot goudbruine croutons. Schud regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



5. Snijder

Snijd ondertussen de **romaine** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in partjes.



6. Serveren

Meng in een serveerschaal de **romaine** met de **sperziebonen** en de croutons. Verdeel de **eieren** erover en garneer met de dressing en de overige **Parmigiano Reggiano**. Verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Geglacerde heekfilet met kroepoek en bosui

met kokosrijst en geroerbakte groenten

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Kroepoek uit Zeeland. Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder zoete garnaltjes, gevangen in de Noordzee.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Knoflookteentje		Kroepoek met Noordzeegarnalen
	Kokosmelk		Courgette
	Gemalen kurkuma		Koreaanse kruidenmix
	Jasmijnrijst		Bosui
	Sojasaus		Peultjes
	Heekfilet		

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, 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
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Peultjes* (g)	75	150	150	300	300	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3770 /901	638 /152
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,7
Koolhydraten (g)	113	19
Waarvan suikers (g)	20,6	3,5
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Voeg de **kokosmelk** en de **kurkuma** toe aan een pan met deksel. Giet het water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook, zet het vuur laag en voeg de **rijst** toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** fijn en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, de **peultjes** en het witte gedeelte van de **bosui** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **Koreaanse kruidenmix** toe en bak nog 2 minuten.
- Verdeel de bloem over een diep bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de **vis** door de bloem.



3. Vis bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Zet daarna het vuur lager en bak nog 1 minuut aan de andere kant. Haal de **vis** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de suiker, **sojasaus**, sambal en het water voor de saus toe aan de koekenpan. Laat 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot het de dikte van siroop heeft (scan voor kooktips!).



4. Serveren

- Leg de **vis** terug in de pan en meng goed zodat de **vis** helemaal bedekt is met de saus. Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **vis** met saus erbovenop.
- Serveer de **groenten** en **kroepoek**ernaast. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



Scan mij voor extra kooktips!



Kabeljauwfilet in salieboter met pompoenrisotto

met serranoham en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Flespompoen



Kabeljauwfilet



Risottorijst



Verse salie



Knoflookteentje



Serranoham



Ui



Parmigiano Reggiano DOP



Tuinkruidjes



Kookroom



BBQ-rub



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

Kruidentoer is verrassend makkelijk zelf te maken. In dit gerecht brengen we de roomboter op smaak met salie, een kruid dat uitstekend bij de kabeljauwfilet past.

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, staafmixer, fijne rasp, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4494 / 1074	496 / 119
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	29,1	3,2
Koolhydraten (g)	96	11
Waarvan suikers (g)	13,2	1,5
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	3,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Halver de **pompoen** in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snij de hals van de **pompoen** in blokjes. Snijd de onderste helft van de **pompoen** in halve maantjes. Verdeel alle **pompoen** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Bestrooi met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en rooster 18 - 20 minuten in de oven.



2. Risotto bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (scan voor kooktips!). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft van binnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Vis bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **vis** 2 - 3 minuten aan elke zijde. Breng op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de **ui** en rasp de **Parmigiano Reggiano**. Scheur of knip de **tuinkers** af.



5. Afmaken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Blus af met per persoon: ½ el witte balsamicoazijn en ½ tl honing. Voeg de **kookroom** toe samen met de **pompoenblokjes**. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Voeg de saus toe aan de **risotto** samen met de helft van de **Parmigiano Reggiano** en **tuinkers**. Breng op smaak met peper.



3. Serranoham bakken

Verhit, wanneer de **risotto** nog 15 minuten moet koken, de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Scheur de **serranoham** in stukken en ris de **salieblaadjes** van de stelen. Bak de **serranoham** samen met de **salieblaadjes** 5 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De overgebleven olie in de pan gebruik je in de volgende stap voor de **vis**.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden. Garneer met de overige stukjes **pompoen**. Leg de **vis** erbovenop. Besprenkel de **vis** met de achtergebleven olie uit de pan. Garneer met de **serranoham**, **salie**, de overige **tuinkers** en overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Conchiglie uit de heksenketel

met "bloed"saus van rode pesto en geitenkaas

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Paprika



Tomaat



Conchiglie



Vers basilicum



Rode pesto



Rucola



Pompoenpitten



Verse geitenkaas



Serrano ham



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!



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, pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre 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)	3665 /876	848 /203
Vetten (g)	48	11
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,7
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	8,4	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Snijden en koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.
- Snijd een paar dunne reepjes van de **paprika**. Snijd hier kleine driehoekjes uit als ‘tanden’. Bewaar apart voor later. Snijd de overige **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Leg de **serranoham** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprikablokjes** en **tomaat** toe en roerbak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade bereiden

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rucola** door de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over diepe borden. Schep de **conchiglie** op de **rucola** en verkuimel de **serranoham** over de **pasta**.
- Verdeel de **geitenkaas** over de **pasta**. Versier de **kaas** met wat **pompoenpitten**, **basilicum** en de **paprikadriehoekjes** (zie foto voor inspiratie).
- Garneer de salade met de overige **pompoenpitten** en het overige **basilicum**.



HELLO
FRESH

Monsterachtige teriyakiburger

met brioche, ontbijtspek, gomasio en aardappelpartjes

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Sugarsnaps zijn frisgroene peulvruchten die je geheel kunt eten. Ze zijn ontstaan uit een kruising tussen erwten en peultjes. Sugarsnaps smaken door de aanwezige erwten ook zoeter dan peultjes, vandaar ook de naam.

Scheur mij af!



	Aardappelpartjes		Gomasio
	Briochebroodje		Teriyakisaus
	Ontbijtspek		Kumato-tomaat
	[Mini]-komkommer		Gekruide runderburger
	Gemberpuree		Sugarsnaps
	Spies		

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, hapjespan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sugarsnaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4665 / 1115	652 / 156
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	25,5	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	5	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het **spek** krokant is.
- Bak het **briochebroodje** in de laatste 4 - 6 minuten mee in de oven.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 minuten per kant.
- Blus in de laatste minuut af met de **teriyakisaus**.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **sugarsnaps** en een flinke snuf zout toe en bak 2 minuten (zie Tip).
- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 5 - 7 minuten rustig koken. Schep af en toe om.

Tip: Sommige sugarsnaps hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



3. Komkommer bereiden

- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in plakken (scan voor kooktips!). Houd 2 **komkommerplakjes** per persoon apart voor later. Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng met per persoon: 1 el witte wijnazijn en ½ tl suiker. Zet opzij en schep af en toe om. Meng in een kleine kom 1 el mayonaise per persoon met de **gemberpuree**.
- Snijd het **briochebroodje** open en besmeer beide kanten met de gembermayonaise. Beleg met de **burger**, het krokante **spek**, de **tomaat** en de zoetzure **komkommer**.



4. Serveren

- Gebruik 2 spiesen per burger om 2 **sugarsnaps** in de burger te prikkken als 'horens' van het monster (zie foto voor inspiratie). Maak 2 **komkommerplakjes** vast aan de uiteinden van de spiesen. Garneer de **komkommerplakjes** met wat **gomasio** om zo de 'ogen' van het monster te maken.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise. Serveer de **sugarsnaps**ernaast en garneer de sugarsnaps met de overige **gomasio**.