



Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse Kraanbere? Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	420 / 100
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	23,6	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en snijd de **krulpeterselie** fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.



2. Snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halver de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Mengen en kneden

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



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met ¼ el roomboter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

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



5. Prei stoven

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snid het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoerde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Geraspte Goudse kaas



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. Het vers koriander en de zoet-pittige chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak, dat je het vlees niet zult missen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (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
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	568 /136
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	11	2,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder** en per persoon: ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie, peper en zout.



3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten**, **geraspte kaas** en **kruidenkaasblokjes**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Herhaal dit met alle **tortilla's**. Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.

2. Bakken en mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwartelen. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.

Weetje 🍋 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventueel overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.

Eet smakelijk!



Tostada's met gekruid kipgehakt en cheddar

met frisse salade van mais en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Passata



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla



Ui



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

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



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3230 /772	562 /134
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17	3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	13,1	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snipper de **ui**.
- Giet de **mais** af.

Weetje **Mais** is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **mais** en de helft van de gesneden **tomaat** toe en laat 4 - 5 minuten pruttelen.
- Verspreid ondertussen de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.



3. Tostada's maken

- Verspreid ondertussen de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Verdeel de tomatensaus met **kipgehakt** over de gebakken **tortilla's** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 - 5 minuten in de oven zodat de **kaas** smelt.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, het sap van 1 **limoensapje**, peper en zout.
- Meng de **veldsla** en de overige **mais** en **tomaat** door de dressing.
- Serveer de tostada's met de overige **limoensapjes** en de salade.

Eet smakelijk!



Romige ragù bianco met rundergehakt en volkoren penne met champignons en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Champignons



Volkoren penne



Ui



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



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

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die
je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de
rode variant: ragù alla bolognese.



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

Waterkoker, pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Kokend water (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	670 /160
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	17	3,2
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,8	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **penne**. Snijd de **champignons** in kwartalen. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van $\frac{1}{2}$ cm dik.



2. Groenten bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten (zie Tip). Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen in de pan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe – na enkele minuten laten de champignons het weer los.



3. Penne koken

Voeg de **penne** toe aan de pan met deksel en kook 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Kook ondertussen 50 ml water per persoon in een waterkoker. Snipper de **ui**.



4. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los. Schenk het kokende water en de witte wijnazijn in de pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de **kookroom** toe. Meng goed, draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



5. Pasta mengen

Voeg de **penne** toe aan de hapjespan of grote koekenpan en meng goed. Meng vervolgens de **champignons**, **courgette**, $\frac{3}{4}$ van de **gerasppte kaas** en flink wat zwarte peper door de pasta.



6. Serveren

Verdeel de pasta over diepe borden. Bestrooi met de overige **gerasppte kaas**.

Eet smakelijk!



Volkoren spaghetti met cacciatoresaus

met aubergine, geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze geroosterde-paprikasaus is gemaakt van paprika's en gerookt paprikapoeder en bestaat dan ook uit maar liefst 81% groenten.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Volkoren spaghetti



Knoflookteentjes



Ui



Aubergine



Siciliaanse kruidenmix



Passata



Tomatentapenade



Leccino-olijven



Geroosterde-paprikasaus



Vers basilicum

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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatentapenade* (g)	30	60	80	120	140	180
Leccino-olijven* (g)	20	40	60	80	100	120
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	592 / 142
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,3	4,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met ¼ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snijd de **aubergine** in blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **aubergine** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin kleurt. Voeg de **Siciliaanse kruiden** en **knoflook** toe en bak nog 1 minuut mee. Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon.



3. Saus laten sudderen

Blus de **groenten** af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en voeg de **passata** toe. Voeg de **tomatentapenade**, **olijven**, de helft van het kookvocht en 1 tl suiker per persoon toe. Meng goed en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.



4. Basilicum snijden

Snijd het **basilicum** grof.



5. Pasta toevoegen

Voeg de gekookte **pasta** en 2 el kookvocht per persoon toe aan de saus (zie Tip). Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de pasta over diepe borden. Besprenkel met de **geroosterde-paprikasaus** en garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Tip: Is de saus al dun genoeg? Laat het kookvocht dan achterwege. Is de saus aan de droge kant? Voeg dan nog meer kookvocht toe.



Kaasschnitzel met gebakken krieltjes

met romige komkommer-appelsalade

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische
kaasschnitzel



Komkommer



Appel



Verse dille & bieslook



Krieltjes



Veldsla



Ui



Geel mosterdzaad



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en knapperig vanbuiten - de perfecte vleesvervanger bij dit smaakvolle gerecht.



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

Happespan met deksel, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 / 800	504 / 120
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	19,7	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Hak de **verse kruiden** fijn (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een happespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om, haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Vind je dille niet lekker of eten er kinderen mee?
Houd dan de dille apart en snijd alleen de bieslook fijn.



2. Uiensaus maken

Snipper de **ui**. Verhit de wittewijnnazijn en per persoon: 25 ml water en 1 tl suiker in een kleine steelpan op laag vuur tot de suiker is gesmolten. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



4. Schnitzel bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kaasschnitzel** in 3 - 4 minuten per kant goudbruin.



3. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in blokjes. Schil of was de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Weetje Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



5. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom de **verse kruiden** met ½ el mayonaise per persoon en wittewijnnazijn naar smaak. Meng de **appel**, **komkommerblokjes** en **veldsla** door de dressing in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Leg 1 **kaasschnitzel** op elk bord. Serveer met de gebakken **krieltjes**, de komkommer-appelsalade en wat mayonaise naar smaak. Verdeel de uiensaus over de salade.

Eet smakelijk!



Kruidige tomatenrijst met rundergehaktballetjes

met paprika en spinazie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Basmati rijst



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Tomatenpuree



Afrikaanse kruidenmix



Peruaanse kruidenmix
Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



Spinazie



Ui



Paprika



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

Dit gerecht is gebaseerd op het traditionele West-Afrikaanse
gerecht jollof rice. Jollof rice is voor West-Afrika wat paella
is voor Spanje. Wist je dat er zelfs een World Jollof Rice Day
bestaat op 22 augustus?



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, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenvlokjes met knoflook en ui (pakken)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	438/105
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,6
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	24,4	3,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** in kleine blokjes.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten.

Tip: Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 75 ml bouillon per persoon en vul aan met 75 ml kokend water per persoon.



2. Saus maken

- Voeg de suiker, **Afrikaanse kruidenmix** en **Peruaanse kruidenmix** toe en bak 1 - 2 minuten mee (zie Tip).
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** toe en laat 6 - 7 minuten inkoken.
- Voeg de **rijst** toe aan de tomatensaus en meng goed door. Voeg de bouillon toe aan de saus.

Tip: Let op, de kruiden zijn sterk van smaak! Wil je het gerecht wat milder houden? Begin dan met ½ tl van de kruiden per persoon en proef voordat je meer toevoegt.



3. Gehaktballetjes bakken

- Breng het geheel aan de kook en verlaag dan het vuur zodat het rustig pruttelt. Dek de pan af en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten pruttelen (zie Tip).
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 8 - 10 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.

Tip: Is de rijst nog niet gaar genoeg? Laat het geheel dan nog 5 minuten verder koken.



4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een lepel en breng eventueel op smaak met peper en zout. Voeg de **spinazie** toe aan de **rijst** en meng goed door.
- Verdeel de **rijst** met **spinazie** over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en serveer.

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

Eet smakelijk!



Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en paprikasalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Rode puntpaprika



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat



Pikante uienschutney



Ui



Rucola en veldsla



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje aan de witte 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

Pan met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ½ roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Voeg de **pikante uienschutney** toe en meng goed. Verwarm de **chutney** 2 - 3 minuten.

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/4 el roomboter per persoon om de **ui** in te bakken.



2. Salade maken

- Snijd de **puntpaprika** in reepjes en de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: ½ el witewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **puntpaprika**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Rode puntpaprika zit bomvol vitamine C. Wist je dat dit de opname van ijzer stimuleert?



3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord per persoon: 25 g bloem met 30 ml water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord ½ tl **rozemarijn** per persoon met de **panko**.
- Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag van bloem en water en vervolgens door de **panko**.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.



4. Serveren

- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de gekookte **krieltjes** en 1 tl **rozemarijn** per persoon toe en bak 3 minuten.
- Leg de salade op het bord met de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de gebakken **witte kaas** op de salade.
- Schep de **uienschutney** op de **witte kaas**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met cherrymaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Ui



Rode cherrymaten



Komkommer



Italiaanse kruiden



Mais in blik



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

Cherrymaten bieden niet alleen een zoete en sappige smaak, maar zijn ook rijk aan antioxidanten, zoals lycopene. Daarnaast voegen ze kleur en smaak toe aan een tal van gerechten!



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 saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	437 /104
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	11,3	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

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**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pan.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



3. Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in plakken.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

Weetje ☀ Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groenten en veel vezels? Lekker in balans dus!

Eet smakelijk!



Noedels met peultjes in curry-kokossaus

met paprika en kastanjechampignons

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Bosui



Kastanjechampignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



Paprika



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je levens.



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	60	125	250	250	375	375
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Vergeudde udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid 50 ml bouillon per persoon (zie Tip).
- Snijd de **paprika** in stukjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

Tip: Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



2. Bakken

- Snijd de **kastanjechampignons** in plakjes. Dop eventueel de **peultjes** (zie Tip).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **bosui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **champignons** en **gemberpuree** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Deze kun je makkelijk verwijderen bij het wegsnijden van de uiteinden.



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan met de groenten en breng al roerend aan de kook.
- Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnoedels** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Serveer met de **limoenspartjes**.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.

Weetje 🍋 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.

Eet smakelijk!



Groene curry met garnalen en bruine rijst

met spitskool, broccoli en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Bruine snelkookrijst		Ui
	Verse gember		Knoflookteent
	Sperziebonen		Spitskool en broccoli
	Groene currykruiden		Vissaus
	Garnalen		Kokosmelk



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.



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, wok of hapjespan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Spitskool en broccoli* (g)	150	300	400	600	700	900
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **bonen** in 3 gelijke stukken.
- Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Voeg de **rijst** toe en kook 10 minuten mee. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**.



3. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede wok of hapjespan op hoog vuur en roerbak de **garnalen** 3 minuten.
- Voeg de **garnalen** en het bakvocht toe aan de curry en roer goed door.
- Breng de groene curry op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de groene curry over diepe borden.
- Schep de **rijst** met **sperziebonen** ernaast.

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

Eet smakelijk!

Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Paprika



Versie dragon



Gedroogde abrikozenstukjes



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



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

De zoete noot in deze soep komt niet alleen van de paprika en tomaat, er zitten ook gedroogde abrikozen in. Deze bevatten net zoveel vitamines als verse abrikozen.



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, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeerde dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2749 / 657	346 / 83
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	23,9	3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd fijn.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg 200 ml van het kokende water per persoon toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



3. Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eet bent.



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen het **broodje** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



5. Pureren en mengen

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **gerasppte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met de soepstengels.

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Naanpizza met pesto-roomkaas en rundergehakt

met frisse salade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Naanbrood



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Roomkaas



Pesto genovese



Paprikareepjes



Tomaat



Veldsla



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

In dit recept gebruik je een naanbrood als bodem voor je pizza. Omdat het naanbrood al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!



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

Saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3870 /925	721/172
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **rundergehakt** en de **paprikareepjes** in 3 - 5 minuten gaar.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven.

Weetje 🍅 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant die ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



3. Naanpizza afmaken

- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **groene pesto**.
- Smeer de naanpizza's in met het roomkaas-pestomengsel.
- Schep het **rundergehakt** en de **groenten** erop.



4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Verdeel de helft van de salade over de pizza.
- Serveer met de overige salade.

Eet smakelijk!



Pasta met serranoham, mozzarella en rode pesto

met geroosterde pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottole tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor
gebergte: *sierra*.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serrano ham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



3. Mengen

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met **groenten** en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de **ham** en **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

Weetje 🍃 Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.

Eet smakelijk!



Risotto geïnspireerd op Franse uiensoep

met orzo, gehakt, gruyère en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Geraspte gruyère DOP



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Orzo



Ui



Knoflookteentjes



Sperziebonen



Verge krulpeterselie
en tijm



Citroen



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	½	½	½	½	1
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	443 /106
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	12,4	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en 25 ml bouillon per persoon toe en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Houd 50 ml bouillon per persoon apart. Kook de **orzo** 4 minuten in de overige bouillon.



2. Verse kruiden snijden

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Voeg toe aan de **orzo** en kook in 6 - 8 minuten gaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **tijm** hak fijn. Snijd de **peterselie** fijn en houd apart.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.

3. Afmaken

- Verhoog het vuur van de hapjespan naar middelhoog. Voeg het **rundergehakt**, de **knoflook** en de **tijm** toe. Meng goed en bak 3 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de honing, **orzo** en **sperziebonen** toe. Roer de helft van de **gruyère** erdoorheen.
- Voeg de achtergehouden bouillon naar smaak toe, tot de **orzo** de gewenste textuur heeft. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Strooi de overige **gruyère** erover.
- Garneer met de **peterselie** en serveer met de **citroenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Hamburgerbowl met orzo

met pesto, Grana Padano en bruschettadip

Totale tijd: 30 - 40 min.



Orzo



Kleine half-
om-half burger



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Pesto genovese



Ui



Rode puntpaprika



Courgette



Wortel



Grana
Padanovlokken DOP



Passata



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië.
Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse
Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.



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 wok of hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kleine half-on-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 /915	622 /149
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	21,9	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,9	0,5

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 **orzo**.
- Snipper de **ui** en snijd de **puntpaprika** in repen. Snijd de **courgette** en **wortel** in dunne halve maantjes.
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Orzo koken

- Roer de **groene pesto** en de helft van de **Grana Padano** door de **orzo**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 8 - 10 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



3. Bakken

- Roer de **passata**, **Siciliaanse kruidenmix** en suiker erdoorheen. Verkruimel het bouillonblokje erboven en breng op smaak met peper en zout.
- Laat het geheel 1 minuut sudderen.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de kommen.
- Leg de **groenten** en de **burgers** erbovenop.
- Werk af met de **bruschettadip**.
- Garneer met de overige **Grana Padano**.

Weetje Rode puntpaprika zit bomvol vitamine C. Wist je dat dit de opname van ijzer stimuleert? Perfect in combinatie met de ijzerrijke (biefstuk en bulgur) dus!

Eet smakelijk!



Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Aardappelen



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel**, **wittekool** en **wortel** toe en meng goed.



3. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

4. Serveren

- Snijd de **worst** open en schep de **ui** en **currysaus** erbovenop.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

Weetje 🌟 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Stamppot met Koreaanse kruiden en sticky champignons met paksoi en spiegelei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Dit gerecht verrijk je met de diepe smaak en subtiele zoetheid van zwarte knoflookmarinade. Ideaal voor grillen en marinieren.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ei



Zwarteknoflookmarinade

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼

Peper en zout naarmaatje

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



2. Groenten bakken

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de **paksoi** uit de pan en bewaar apart.



3. Sticky champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **zwarteknoflookmarinade** en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



4. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg de **Koreaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng de **paksoi** door de stamppot.

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

5. Spiegelei bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.

6. Serveren

Verdeel de stamppot over diepe borden. Schep de sticky **champignons** met saus eroverheen. Leg het spiegelei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Kipcurry met bloemkoolrijst

met courgette en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Courgette



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!
Meer (w)eten? Scan de QR-code!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Curry maken

- Verwarm ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **courgette**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.



3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip 🍎 Dit gerecht bevat al smaakmakers - proef goed voordat je zout toekoegt.

4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de gewone **rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de **kipcurry** erover.

Weetje 🥑 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.

Eet smakelijk!



Meatier-burger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kookroom



Meatier-burger



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



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, 2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	457 / 109
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,6	1,5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de **groenten**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in plakjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.



2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met ¼ bouillonblokje per persoon in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortelplakjes** in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger**, de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rode wijnazijn en 1 tl mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **ui**, de overige **knoflook** en ½ el roomboter per persoon toe aan de pan met **sperziebonen** en **wortel**. Verhit nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree en de **burger** over de borden. Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



Aardappelroerbak met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie
en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	483 /115
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pan met deksel.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Snijden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.



3. Bakken

- Verhit vervolgens ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan en voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruidenmix** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.
- Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **geraspte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

Tip: Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



4. Serveren

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelroerbak over de borden en leg het gebakken ei erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met zoete ui

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol
met sesam



Half-on-half
hamburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	20	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **tomaat** in plakjes en de andere helft in kleine blokjes.



2. Burger bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** en de **ui** in 8 - 10 minuten gaar. Schep regelmatig om.
- Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten in de oven.



3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn, de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de kleingesneden **tomaat-** en **komkommerblokjes** door de dressing.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de **burger**, de **tomaat-** en **komkommerplakjes**, wat **ui** en de **cheddar**.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en de salade.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of server apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Gepaneerde kippendij met Midden-Oosterse kruiden met rijst, geroerbakte broccoli, wortel en sojamayonaise

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Kippendijfilet



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse
kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



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, diep bord, 2x pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 /945	812 /194
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,3
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	6,7	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de **rijst** en de **groenten**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



3. Kip paneren

Snijd ondertussen de **kippendijfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Meng in een kom de **kippendijreepjes** met ½ el **mayonaise** per persoon. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een diep bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendijreepjes** door de **panko**. Zorg dat ze volledig bedekt zijn.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



5. Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met per persoon: ½ el **sojasaus** en ½ tl honing (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **groenten** en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de **sojamayonaise**. Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



Auberginecurry met gele rijst

met kruidenyoghurt en cashewnoten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Gemberpuree



Rode peper



Aubergine



Bosui



Passata



Kokosmelk



Sesamolie



Gele currykruiden



Verse koriander



Limoen



Cashewstukjes



Garam masala



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	200	300	350	450

Zelf toevoegen

Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	395 / 94
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	22,3	2,6
Koolhydraten (g)	90	10
Waarvan suikers (g)	19,1	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	1,9	0,2

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. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **aubergine** in de lengte door de helft en daarna in halve plakken van ongeveer ½ cm dik.



2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** en de helft van de **gemberpuree** 1 minuut. Voeg de **rijst** en per persoon: ½ tl **gele currykruiden** en 180 ml bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



3. Bakken

Verhit ondertussen de **sesamolie** in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de overige **gember**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **rode peper** 1 minuut in de **sesamolie**. Voeg de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut verder. Voeg de **aubergineplakken** en overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 3 - 4 minuten verder, of tot de **aubergineplakken** beginnen te kleuren.



4. Kruidenyoghurt maken

Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander** met de **yoghurt**. Knip 1 **limoensnijder** per persoon uit boven de **yoghurt** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Inkoken

Voeg de **kokosmelk**, **passata**, suiker en de overige bouillon toe aan de hapjespan met **aubergine**. Breng het geheel aan de kook, verlaag vervolgens het vuur tot middelmatig en laat 8 - 10 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gele **rijst** en curry in diepe borden. Serveer de kruidenyoghurt erover en garneer met de **cashewstukjes**, overige **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**. Knip de overige **limoen** naar smaak uit boven de curry.

Eet smakelijk!



Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteentje



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Slagroom



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	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	537 / 128
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	30,7	4,3
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	12,9	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **wortelfrietjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



2. Snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten in de pan. Voeg de laatste 5 minuten de **knoflookteent** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteent** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



4. Burger bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de burger gaar is. Haal de burger uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



5. Saus maken

Zet de koekenpan weer op het vuur en voeg 1 el roomboter per persoon toe. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe. Laat 3 - 4 minuten bakken op middelhoog vuur, blus af met 1 tl rodewijnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook ongeveer 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampd, en voeg de **slagroom**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten opwarmen tot de saus indikt.



6. Serveren

Verdeel de burger over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Serveer met de portobello-roomsaus en de geroosterde wortelfrietjes.

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.



Orzo met geroosterde groenten en volkoren knoflookbrood

met gerookte paprika, witte kaas en vers basilicum

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Je serveert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta
en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn
perfect om in de tomatensaus te dippen!



Vers basilicum
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteentjes



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



Witte 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, grote kom, pan, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 /659	497 /119
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

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 **orzo**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **oregano** en hak grof. Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm. Meng in een grote kom de **groenten** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitslomen.



2. Groenten bakken

Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

Tip: *Kook je voor 3 of meer personen? Gebruik dan 2 bakplaten.*



3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en ½ el balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 1 tl **gerookt paprikapoeder** en ½ tl suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven.



5. Kruidenkaastopping maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de kruidenolie. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Meng de **groenten** met de **orzo**. Verdeel de tomatensaus over de borden en schep de **orzo** erbovenop. Garneer met de kaas-basilicumtopping. Snijd het knoflookbrood in repen en serveer ernaast.

Eet smakelijk!



Risotto met geroosterde cherrymaten en kruidige venkel

met witte kaas, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteentje



Rode cherrymaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!



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, grote kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	396 / 95
Vetten (g)	38	5
Waaran verzadigd (g)	15,4	1,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waaran suikers (g)	16	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,6	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes. Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokje en 350 ml water.



2. Venkel bakken

Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: ½ el olijfolie, 1 el **tomatenpuree** en 1 tl **Afrikaanse kruiden**. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



3. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. 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 vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Cherrytomaten bakken

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met per persoon: ½ el balsamicoazijn en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 12 - 15 minuten mee in de oven.



5. Afwerken

Hak de **amandelen** grof. Verkruimel de **witte kaas**. Snijd de **peterselie** fijn. Haal de **risotto** van het vuur en roer de helft van de **witte kaas** en de helft van de **peterselie** erdoor. Roer ⅓ van de **cherrytomaten** en de overige **Afrikaanse kruiden** door de **risotto** en breng goed op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de geroosterde **venkel** en overige **cherrytomaten** erbovenop. Garneer met de **amandelen**, overige **witte kaas** en **peterselie**.

Weetje Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.



Pittige Tex-Mex tomatenrijst

met tortillachips, koriander, bonen, mais en avocado

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Basmati rijst		Ui
	Knoflookteentje		Zwarte bonen
	Mexicaanse kruiden		Passata
	Geraspte Goudse kaas		Verse koriander
	Tomaat		Avocado
	Mais in blik		Bieten-tortillachips



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

Basmati rijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma. Een perfecte toets aan dit recept!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	140	285	425	570	710	855
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	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)	3916 /936	622 /149
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,1	0,5

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 met deksel voor de **rijst**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet en spoel af.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag gemakkelijk opbakken met je favoriete groenten.



2. Tomatensaus maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen**, de **passata** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Kook de saus 6 - 8 minuten. Schep regelmatig om.
- Voeg de **rijst** en de **kaas** toe en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



3. Snijden

- Snij de **koriander** fijn.
- Snij de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.



4. Serveren

- Serveer de **tomaat**, **avocado**, **mais**, **koriander** en **tortillachips** in kleine kommen.
- Breng de **tomaat** en **avocado** op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Schep de **tomatenrijst** in diepe borden. Laat ieder de **rijst** naar smaak garneren.

Eet smakelijk!



Hamburgerbowl met orzo

met pesto, Grana Padano en bruschettadip

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Orzo



Kleine half-on-half burger



Italiaanse groentemix



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Passata



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

Pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua, de hoofdstad van de regio Ligurië. De pesto die we nu kennen werd voor het eerst beschreven in een kookboek in 1863, maar het gaat terug tot in de tijd van de Romeinen!



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 koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kleine half-on-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3766 /900	660 /158
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,7
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	19,6	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Orzo koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **orzo**. Kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 5 - 6 minuten.



2. Groenten bakken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata**, **Siciliaanse kruiden** en suiker toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven en breng op smaak met peper en zout. Laat 1 minuut sudderen.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.



3. Afmaken

- Roer de **groene pesto** en de **Grana Padano** door de **orzo**.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over kommen of diepe borden.
- Leg de **groenten**, **burgers** en de **bruschettadip** erop.

Weetje Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes met rijst en paksoi

met sperziebonen en Thaise basilicum

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Biefstukreepjes



Gebroken sperziebonen



Paksoi



Sojasaus



Thais basilicum



Ui



Koreaanse kruidenmix



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

Een goed begin is het halve werk. Marinier de biefstukreepjes al een dag van tevoren - zo trekken de smaken goed in voor een extra intense smaakbeleving!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	546 /131
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	19,3	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de helft van de **knoflook**, de ketjap, de **Koreaanse kruiden**, ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.
- Snijd de **paksoi** in reepjes. Bewaar het groene gedeelte apart.



2. Groenten bereiden

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **sperziebonen** met de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het water, de **sojasaus** en de honing toe aan de hapjespan (zie Tip).
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de groenten, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes stoven.

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje en de helft van de sojasaus. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer sojasaus toevoegen.



3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen de blaadjes van het **Thaise basilicum** in reepjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **biefstuk** met marinade in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.
- Voeg net voor serveren het groene gedeelte van de **paksoi** en de helft van het **Thaise basilicum** toe aan de pan en roer goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **groenten** en de **biefstukkreefjes** erop.
- Garneer met het overige **Thaise basilicum**.

Weetje 🥑 Paksoi bevat veel foliumzuur. Foliumzuur, ofwel vitamine B11, helpt tegen bloedarmoede en vermoeidheid. Ook spinazie, quinoa, broccoli en zonnebloempitten zijn rijk aan foliumzuur.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Couscoussalade met vegetarische shoarma

met komkommer, cherrytomaten en frisse kruidendressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Proef met de Griekse kruidenmix de rijke smaken van oregano, tijm, paprika en een vleugje kaneel en geniet van een authentieke ervaring bij elke hap.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Volkoren couscous



Vegetarische shoarma



Slamix met erwten scheuten



Ui



Komkommer



Rode cherrytomaten



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Griekse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, grote koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Slamix met erwten scheuten* (g)	30	60	120	120	180	180
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	434 / 104
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,5
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	28,8	3,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook voor de **couscous**.
- Voeg de **couscous** toe aan een saladekom. Schenk het kokende water erover en laat, afgedekt, 10 minuten staan.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Voeg de **ui** toe aan de kom (zie Tip). Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

Tip: Je serveert de ui gepekeld en rauw. Houd je hier niet van? Laat het pekelen dan achterwege en bak de ui mee met de vegetarische shoarma.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vegetarische shoarma** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de honing toe en roer goed door. Bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes en halveer de **cherrytomaten**.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



3. Salade maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **verse kruiden** met de **yoghurt**, de mayonaise en het pekelvocht van de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de overige **verse kruiden**, de **Griekse kruidenmix**, de **cherrytomaten**, de **komkommer** en de **vegetarische shoarma** toe aan de **couscous**.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden. Schep de coucoussalade erop (zie Tip).
- Besprenkel met de frisse kruidendressing en garneer met de gepekeld **ui**.

Tip: Heb je coucoussalade over? De overige coucoussalade kun je gebruiken als lunch de volgende dag.

Eet smakelijk!

Kruidige parelcouscous met garnalen

met bosui en basilicumcrème

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bosui



Groene currykruiden



Parelcouscous



Rode cherrymaten



Citroen



Mix van ui en knoflook



Garnalen



Rucola



Basilicumcrème



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

Deze parelcouscous zit vol verassende smaken! Je kruidt dit gerecht namelijk met groene currykruiden, knoflook en bosui.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Rucola* (g)	40	80	120	140	200	220
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	24	35	39
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	345 /82
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	11,5	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Voeg eventueel wat water toe als het te droog kookt.
- Giet daarna eventueel af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd een klein deel van het groene gedeelte van de **bosui** in fijne ringen en bewaar apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in grote ringen.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **citroen** in partjes.



2. Garnalen bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 1 - 2 minuten, of tot de **garnalen** roze kleuren.

Weetje 🍃 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?



3. Afmaken

- Verhit de roomboter en de overige olijfolie in een tweede koekenpan op middelmataig vuur.
- Bak de grof gesneden **bosui** 1 - 2 minuten in de koekenpan. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en meng goed.

Weetje 🍃 Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitamineen en mineralen! Vooral kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Verdeel de **rucola** over de **parelcouscous**.
- Schep de **cherrytomaten** en **garnalen** erop en besprenkel met de **basilicumcrème**.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit over het geheel naar smaak en garneer met de achtergehouden **bosui**.