

Volkoren spaghetti met garnalen in kerrieroomsaus met tomaat en dragon

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Rode peper



Courgette



Kerriepoeder



Geroosterd paprikapoeder



Passata



Kookroom



Volkoren spaghetti



Tomaat



Verse dragon



Garnalen



Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want Knorr heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn**, **Low Salt-** en zelfs **Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr Finesse vetarm visbouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!

NUTRI-SCORE



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 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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme visbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	553 / 132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,6
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en 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 **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 15 - 20 minuten in de oven.



2. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna per persoon: 1 tl **kerriepoeder** en ½ tl **gerookt paprikapoeder** toe en bak de specerijen 1 minuut mee.



3. Pasta koken

Blus de smaakmakers en specerijen af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **passata**. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur pruttelen (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout. Kook de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uistomen.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragon** en snijd fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **dragon** en per persoon: ½ tl witte balsamicoazijn en 1 tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



5. Garnalen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** en de overige **rode peper** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **garnalen** en de overige **dragon** toe aan de saus.



6. Serveren

Schep de **spaghetti** in diepe borden en serveer met de saus, **garnalen** en **courgette**. Serveer de **tomaat** met **dragon** ernaast.

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

Eet smakelijk!



Platbroodpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Champignons



Mozzarella



Passata



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Midden-Oosterse
kruidenmix



Paprika



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse
woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd,
mozzare, om de bekende bollen te vormen?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	583 /139
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,7
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	12,5	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2	0,4

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.
- Snijd de **champignons** in plakken en de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Pizza beleggen

- Besmeer het **platbrood** met de tomatensaus. Verdeel de **champignons** en de **paprika** over het **platbrood** en bestrooi met de **gerasppte kaas** en **mozzarella**.
- Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, zo voorkom je dat de bodem vochtig wordt.

4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met basilicum en mini-romatomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-romatomaten



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Knoflookteentjes



Penne



Wortel



Tomatenpuree



Worcestershiresaus



Parmigiano Reggiano DOP



Ui



Italiaanse kruiden



Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want Knorr heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn**, **Low Salt-** en zelfs **Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr-vleesbouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!

NUTRI-SCORE



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, rasp, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	566 /135
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,8
Koolhydraten (g)	87	15
Waarvan suikers (g)	21,6	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,7	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 **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **wortel** fijn.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten, giet af en laat zonder deksel uistomen.
- Halverve ondertussen de **tomaten** en bereid de bouillon.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **wortel** en **ui**, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



3. Saus op smaak brengen

- Voeg de bouillon, **tomatenpuree**, melk, worcestershiresaus, tomaten en ½ el zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen (scan voor kooktips!).
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de **kaas** boven de **pasta**.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Scan mij voor
extra kooktips!



**HELLO
FRESH**

Pokébowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



[Mini-]komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteentje



Bruine snelkookrijst



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan het liefst in de koelkast! Zo blijft hij zo lang mogelijk goed.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote kom, pan, keukenpapier, bord, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	562 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	11,8	1,8
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt halen en snijd vervolgens in blokjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en de **avocado** in plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en bouillon toe en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst** in 10 minuten gaar.



4. Kip frituren

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken. Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin en draai halverwege voorzichtig om (zie Tip).

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



3. Beslag maken

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snij in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de **Koreaanse kruiden** en per persoon: 30 ml water en 25 g bloem. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



5. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus** en mayonaise met 1 tl honing per persoon. Meng goed tot een gladde saus. Meng vervolgens ½ el wittewijnazijn per persoon door de **rijst**.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Serveer de krokante **kip** op de **rijst**. Verdeel de **komkommer**, **avocado** en **sinaasappel** naast de **kip**. Besprenkel met de dressing en garneer met het zwarte **sesamzaad**.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

Eet smakelijk!



Camembert in bladerdeeg met appel en gekaramelliseerde ui met frisse krieltjessalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Franse camembert



Bladerdeeg



Ui



Appel



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



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

Camembert is ontstaan aan het eind van de 18e eeuw in het gelijknamige Franse dorpje. Wist je dat camembert pas in de vorige eeuw zijn witte kleur heeft gekregen?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, koekenpan met deksel, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3272 / 782	683 / 163
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	26,5	5,5
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	16,7	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
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 210 graden. Breng water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in plakjes (scan voor kooktips!). Halver de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Krieltjes koken

Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Voeg de **krieltjes** toe en kook 16 - 18 minuten. Giet af en spoel af met koud water.



3. Ui en appel bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn, ½ tl suiker en ½ tl **tijm** toe. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Schep af en toe om.



4. Bladerdeeg vullen

Snijd ¼ **bladerdeegrol** per persoon. Besmeer elk stuk met ½ tl mosterd en leg hierop een stuk **camembert**. Verdeel de helft van de gebakken **ui** en **appel** over de **camembert** en bestrooi met ½ tl **tijm** per persoon en wat peper. Breng de uiteinden van het deeg naar het midden zonder te veel te trekken. Knijp het deeg aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het deeg goudbruin kleurt.



5. Salade maken

Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Maak vlak voor serveren in de saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ tl mosterd, ½ tl zwarte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, de **krieltjes**, de **puntpaprika** en de overige **appel** en **ui** toe en meng door.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Serveer de **camembert** in **bladerdeeg** ernaast.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Risottorijst		Rode puntpaprika
	Grana Padano vlokken DOP		Ui
	Knoflookteentje		Verse geitenkaas
	Walnootstukjes		Tomaat
	Geroosterd paprikapoeder		Vers basilicum



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

Een bijzonder lekkere toevoeging aan dit recept is de gegratineerde geitenkaas. Deze bereid je in de oven met honing en walnootstukjes.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	493 /118
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	21,7	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **puntpaprika** in grote stukken. Verdeel de **puntpaprika** en **1/2 knoflookteentje** per persoon over een bakplaat met bakpapier. Voeg **1/2 el olijfolie** per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de **puntpaprika** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snij fijn. Bereid de bouillon.



3. Risotto maken

Verhit **1/2 el roomboter** per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg **1/3 van de bouillon** toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer **1/3 van de bouillon** toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook**, de **Grana Padano** en per persoon: **½ el olijfolie** en **1 mespuntje geroosterd paprikapoeder** toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Voeg het **paprikamengsel** toe aan de **risotto** en meng goed door elkaar. Laat de **risotto** eventueel inkoken als hij te waterig is.

Tip: Geroosterd paprikapoeder kan snel overheersend zijn. Voeg daarom steeds een klein beetje toe en proef tussendoor.



5. Geitenkaas bakken

Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **geitenkaas** gebraden is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snij grof. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van het **basilicum** en **1/2 el extra vierge olijfolie** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mini-hamburgers met cheesy kerriesaus

met aardappelpartjes, bieslook en broccoli

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kleine half-
om-half burger



Kookroom



Aardappelen



Verse bieslook



Geraspte Goudse kaas



Kerriepoeder



Broccoli



Ui

Scheur mij af!



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelpartjes bakken

- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelpartjes** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan.
- Dek de pan af en stoom 8 - 10 minuten op middelhoog vuur.
- Giet af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak 5 - 7 minuten op middelhoog vuur.
- Roer de helft van het **kerrie(poeder** door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout.



2. Broccoli koken

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **burgers** 4 - 6 minuten. Keer de **burgers** halverwege om. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ondertussen ruim gezouten water aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten, giet af en breng op smaak met peper en zout. Zet apart tot serveren.

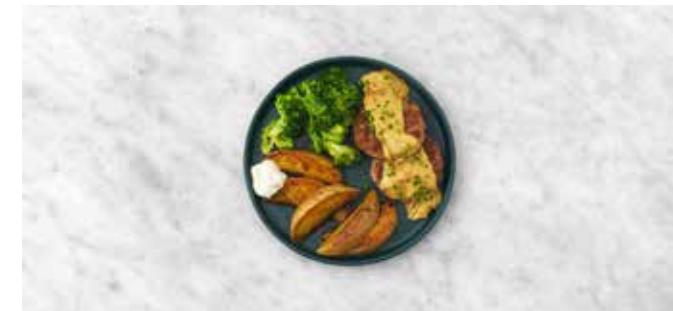


Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Haal de **burgers** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **kookroom** en het overige **kerrie(poeder** toe aan dezelfde pan en breng aan de kook.
- Zet het vuur middelhoog en roer de **kaas** door de **kookroom**. Laat de **kaas** smelten en zet dan het vuur uit.
- Voeg geleidelijk water toe, tot de saus de gewenste consistentie heeft bereikt en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en serveer met mayonaise naar smaak.
- Serveer de **broccoli** en **mini-burgers** ernaast en besprenkel met de cheesy kerriesaus.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 /800	494 /118
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	24,3	3,6
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	7,1	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Stir-fry met sticky paddenstoelen en sriracha-mayo

met rijst, courgette en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte langgraanrijst



Sriracha-mayo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Vietnamese saus



Koreaanse kruidenmix



Courgette



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Limoen



Knoflookteentjes



Gemberpuree



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
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 en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snij de **limoen** in kwartjes.
- Snij de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



Scan mij voor extra kooktips!

2. Sticky paddenstoelen maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paddenstoelen** en **courgette** toe en bak in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Bak de laatste 2 minuten de **Vietnamese saus** mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **gemberpuree**, **koolmix** en **Koreaanse kruiden** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 - 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	670 /160
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	4	0,9
Koolhydraten (g)	75	18
Waarvan suikers (g)	8,9	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	16	4
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de **paddenstoelen** en **courgette** over de **rijst**.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **sriracha-mayo**.
- Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.

Eet smakelijk!



Pasta met Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met broccoli, kaas en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-tuinkruidenmix

Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want Knorr heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn**, **Low Salt-** en zelfs **Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr-vleesbouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	603 /144
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,3
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen om de pasta en de broccoli afzonderlijk te koken.



2. Koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, in 13 - 15 minuten gaar.
- Kook de **broccoli** de laatste 4 - 6 minuten mee met de **pasta**.
- Giet daarna af en laat afgedekt staan.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De **gehaktballetjes** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kookroom**, de bouillon en per persoon: 1 tl **sojasaus**, 1 tl mosterd en 1 tl bloem toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **broccoli** toe aan de pan met saus en verhit al roerend 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

Weetje Broccoli is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.

Eet smakelijk!



Pasta mac & cheese

met pestokaasblokjes en tomatensalade

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Conchiglie		Kookroom
	Groenepestokaasblokjes		Geraspte gruyère DOP
	Pesto genovese		Tomaat
	Vers basilicum		



Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want **Knorr** heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn**, **Low Salt-** en zelfs **Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens een **vegetarische groentebouillonblokje** van Knorr aan jouw maaltijd toe!



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, ovenschaal, pan, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	883/211
Vetten (g)	52	12
Waarvan verzadigd (g)	25,1	5,9
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	6,4	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en kook 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en bewaar apart. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).

Tip: De mac & cheese gaat in stap 3 in de oven om een krokant laagje te creëren. Wil je energie besparen en gebruik je oven liever niet? Voeg dan in stap 2 alle gruyère toe aan de kaassaus en geniet zo van een extra romige mac & cheese!



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg beetje bij beetje de **room** en bouillon toe en blijf met de garde doorroeren tot het een glad geheel is. Voeg de **pestokaasblokjes** en de helft van de **gruyère** toe. Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).

Tip: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampft.



3. Pasta toevoegen

Roer de **pasta** door de kaassaus (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **pesto** toe, meng goed en voeg het geheel toe aan een ovenschaal. Verdeel de overige **gruyère** over de ovenschaal.

Tip: Vind je de saus te dik? Voeg dan een scheutje kookvocht van de pasta toe.



4. Mengen

Bak 5 - 7 minuten op de grillstand of bovenin in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is (zie Tip).

Tip: Bereid je de mac & cheese in een pan in plaats van in de oven? Laat de mac & cheese dan afgedekt staan terwijl je de tomatensalade maakt.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes. Snijd het **basilicum** fijn. Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout. Voeg de **tomaat** en het **basilicum** toe en meng goed door.



6. Serveren

Verdeel de mac & cheese over diepe borden. Serveer de tomatensalade ernaast.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvuuriging.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in panko-truffeljasje

met sperziebonen en aardappelen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Sperziebonen



Mayonaise met
truffelaroma



Panko paneermeel



Gedroogde rozemarijn



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.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, diep bord, koekenpan met deksel, pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (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)	2770 / 662	495 / 118
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,5
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	4,9	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier.
- Voeg het **paneermeel** toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en voeg weer toe aan de hapjespan.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **rozemarijn** en olijfolie toe aan de hapjespan.
- Bak de **groenten** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Varkenshaas bakken

- Bedeck de **varkenshaas** met de helft van de **truffelmayonaise**. Wentel de **varkenshaas** daarna door het pankomengsel.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij rondom bruin kleurt.
- Verlaag het vuur tot middelmatig, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en bewaar afgedekt tot serveren.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen**, **groenten** en **varkenshaas** over de borden.
- Meng de overige **truffelmayonaise** met 1 tl water per persoon.
- Besprenkel de **aardappelen** met de **truffelmayonaise**.

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!



Quiche met broccoli en oude kaas

met cherrytomaten en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Broccoli



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Ei



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte oude Goudse kaas



Nootmuskaat



Rode cherrytomaten



Bladerdeeg



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

Wist je dat het woord quiche afkomstig is van het Duitse woord voor taart: kuchen?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, fijne rasp, pan met deksel, quichevorm, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3862 /923	709 /169
Vetten (g)	65	12
Waarvan verzadigd (g)	31,4	5,8
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	9,2	1,7
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

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 met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes (zie Tip). Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.

Tip: Snijd de broccoli goed klein zodat hij makkelijk over de quiche verdeeld kan worden en op tijd gaar is.



2. Bakken

Kook de **broccoli**, afgedeckt, in 2 - 4 minuten halfgaar in de pan met deksel. Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 3 - 4 minuten. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en roer goed door.



3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut op hoog vuur zodat al het vocht verdampft. Haal de **groenten** uit de pan en laat afkoelen in een vergiet.

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



4. Vulling maken

Meng in een grote kom de **eieren** met de **kookroom**. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, de helft van de **oude kaas** en 1 mespuntje geraspte **nootmuskaat** per persoon toe. Breng op smaak met ruim peper en zout en roer goed door elkaar. Halver de **cherrytomaten** en meng samen met de afgekoelde **broccoli** door het eimengsel.



5. Quiche maken

Bekleed een bakvorm of ovenschaal met de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg**, inclusief het bakpapier (zie Tip). Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Giet het broccoli-eimengsel in de bakvorm of ovenschaal en top af met de overige **oude kaas**.

Tip: Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan 2 bakvormen of ovenschalen om 2 quiches te maken. Gebruik je liever één grote bakvorm of ovenschaal? Bak de quiche dan iets langer.



6. Serveren

Bak de quiche 35 - 40 minuten in de oven, of tot hij gaar is en de bovenkant begint te kleuren (zie Tip). Snijd de quiche in stukken en verdeel over de borden.

Tip: Om te controleren of de quiche gaar is kun je een satéprikker in het midden steken. Komt de prikker er schoon uit? Dan is de quiche gaar. Kleurt de bovenkant bruin maar is de binnenkant nog niet gaar, dek de quiche dan af met aluminiumfolie en bak hem nog wat langer in de oven.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Parelcouscoussalade met avocadodip en witte kaas

met tomaat en verse kruiden

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

We hebben de **veldsla** in dit recept vervangen door **rucola**. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



	Ui		Tomaat
	Parelcouscous		Olijfolie met citroen
	Pompoenpitten		Rucola
	Witte kaas		Avocadodip
	Verse bladpeterselie en bieslook		



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

Vandaag geen verse avocado maar een avocadodip in je box!
Dit (h)eerlijke product is gemaakt van geredde avocado's. Dat is pas verantwoord genieten!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	2828 / 676	414 / 99
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken. Giet daarna af en spoel af met koud water.



2. Pompoenpitten roosteren

- Snipper ondertussen de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar apart.

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.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Parelcouscous mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en **olijfolie met citroen**.
- Meng de **parelcouscous** en de **ui** door de vinaigrette.



4. Serveren

- Meng de **tomaat**, de **verse kruiden** en de **rucola** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Verkruimel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **pompoenpitten** en **avocadodip**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gebakken udonnoedels met ham en ei

met gemengde groenten

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vers udonnoedels



Knoflookteent



Achterham



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Ei



Sesamolie



Ketjap manis



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen 3 plakken **ham** per persoon in kleine stukjes en laat 1 plak **ham** per persoon heel. Voeg de **hamstukjes** toe aan de groenten en bak mee.



Scan mij voor extra kooktips!

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 hele plak **ham** per persoon 1 minuut. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Bak 1 spegelei per persoon in dezelfde koekenpan.



3. Roerbakken

- Voeg de **noedels** toe aan de pan met **ham** en **groenten**. Voeg de **ketjap** toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg als laatste de **sesamolie** toe en meng het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Voeg aan elk bord 1 plak **ham** en 1 gebakken **ei** toe.

Weetje Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade

met knapperige groenten, mais en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoblookteentje



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Oosters gekruid
rundgehakt



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	764 /183
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,8	3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	5	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

Tip: Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort een voor een in een koekenpan vlak voor serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en ½ el water per persoon tot een marinade (zie Tip).
- Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



3. Smaakmakers bereiden

- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ½ el water.



4. Serveren

- Serveer de **mais**, **slamix**, **gesneden wittekool en wortel**, **pinda's**, **limoenpartjes** en het gebakken **rundergehakt** allemaal in verschillende kommen.
- Serveer met het mayonaisesausje.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over de borden en laat iedereen zelf de **tortilla's** beleggen.

Eet smakelijk!



Kippendijreepjes in zwarte knoflooksaus

met rijst, paksoi, sugarsnaps en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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



Jasmijnrijst



Kippendijreepjes



Knoflookteentjes



Paksoi



Sugarsnaps



Zwarteknoflookmarinade



Pikante uienschutney



Nasi-bamikruidenmix



Gomasio

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
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amchoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sugarsnaps* (g)	100	200	400	400	600	600
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar. Giet de **rijst** af en bewaar in de pan.
- 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 (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 6 - 7 minuten.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **sugarsnaps** en de stelen van de **paksoi** 4 - 6 minuten met een scheutje water.
- Voeg het blad van de **paksoi** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en zet het vuur uit.



3. Kip op smaak brengen

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de **kip** en meng goed.
- Zet het vuur middelhoog en roer de zwarte knoflookmarinade en de **uienchutney** door de **kip**. Kook nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de **nasi-bamikruiden** door de **rijst** en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over kommen. Serveer de **groenten** en de **kip** met de saus erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Vegetarische burger op Italiaanse wijze

met tomatensalsa en gemengde salade

Familie **Veggie**

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteenten



Basilicumcrème



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta



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

Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 / 891	576 / 138
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar en krokant zijn. Schep halverwege om. Bak het **broodje** de laatste 6 - 8 minuten mee.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snipper de helft van de **ui** heel fijn en snijd de overige **ui** in ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Tomatensalsa maken

Meng in een kom de fijngesneden **ui**, de **tomaat** en de **knoflook** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met 1 el mayonaise per persoon.

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. Hamburger bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** samen met de **uienringen** 2 minuten per kant. Strooi in de laatste minuut ¾ van de **beleggen kaas** over de **burger**.



5. Beleggen

Snijd het **broodje** open en besmeer met de basilicummayonaise. Beleg het **broodje** met de **burger**, 3 el tomatensalsa per persoon en wat van de **slamix**.



6. Serveren

Meng de overige **slamix** met de overige tomatensalsa en serveer ernaast. Garneer de salade met de overige **beleggen kaas** en serveer met de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!



Frisse kapsalon met kippendijreepjes en yoghurtsaus

met botersla, tomaat en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteentje



Verse krulpeperselie



Biologische volle yoghurt



Botersla



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze mals en zacht van smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Dep de frieten droog met keukenpapier en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kip bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak in 5 - 8 minuten gaar.



3. Saus maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de **peterselie** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Salade maken

Snijd ondertussen de **sla** in fijne reepjes en de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de **sla** en **tomaat** met ½ el witte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kapsalon maken

Gebruik kleine individuele ovenschaaltjes voor 1 kapsalon per persoon, of een grote ovenschaal voor iedereen samen. Verdeel eerst de salade over de ovenschaaltjes (zie Tip). Schep vervolgens de friet op de salade en bedek tenslotte met de **kip**. Bestrooi met de **gerasppte kaas** en bak de kapsalon 5 minuten in de oven om de **kaas** te laten smelten.



6. Serveren

Serveer de kapsalon met de knoflooksaus.

Weetje Deze zelfgemaakte kapsalon bevat slechts rond de 600 calorieën, zit vol groenten en is bereid met weinig zout en weinig verzadigende vetten. Dat is een groot verschil met de klassieke kapsalon van de snackbar!

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Tip: Eet je liever geen warme salade? Houd deze dan apart en serveer naast de kapsalon.

Pittige stamppot van paksoi met spekjes

met rode peper, zoetzure komkommer en sesamzaadjes

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



[Mini]-komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verge gember



Knoflookteen



Bosui



Paksoi



Limoen



Spekreepjes



Sojasaus



Sesamzaad



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren.
In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilderde en
ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het
ook prima invriezen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	352 /84
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	96	11
Waarvan suikers (g)	24,6	2,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**. Meng in een saladekom de suiker en witte wijnazijn. Voeg hier de **komkommerlinten** aan toe en zet apart. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en **zoete aardappel**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappel**, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de **paksoi** klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de **limoen** in partjes.



3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de **spekreepjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **bosui**, de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappelen** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en de melk toe om het smeulig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tot slot de gebakken **paksoi** met de smaakmakers erdoor.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui**, de gebakken **spekjes** en het **sesamzaad**. Serveer met de **limoenpartjes**. Serveer de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

Eet smakelijk!

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

Naanpizza met geitenkaas en groenten

met frisse tomatensalade en basilicumcrème

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (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)	2874 / 687	605 / 145
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,1	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snippet de andere helft (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **zoete aardappel**.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.

Weetje Dit gerecht bevat 3 verschillende soorten groenten. Variatie in je voedingspatroon is belangrijk om alle belangrijke vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe gevarieerd eet jij deze week?



Scan mij voor extra kooktips!



3. Naanpizza's bereiden

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood**. Bestrooi met ½ tl **oregano** per persoon, peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over het **naanbrood**. Verbrokkel de **geitenkaas** erover en bestrooi met wat **basilicumcrème**.
- Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de **tomaat** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe en schep tussendoor een aantal keer om.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Wildzwijnburger met kaas en uienschutney

met zelfgemaakte frietjes en tomatensalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Rucola



Pikante uienschutney



Wildzwijnburger



Hamburgerbol met sesam



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



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	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola* (g)	40	80	120	160	200	240
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 / 998	630 / 151
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,9
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aardappelen** in repen van maximaal 1 cm dik (zie Tip). Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 25 - 35 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je calorie-inname? Serveer de burger dan zonder de frietjes. Je kunt de aardappelen op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Groenten bereiden

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een flinke snuf zout in 6 - 8 minuten zacht. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Haal de **ui** uit de pan en bewaar apart.

Weetje 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **gerasppte kaas** over de **burger** en laat smelten.

Tip: Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.



5. Salade mengen

Meng in de saladekom de **rucola**, **tomaat** en de helft van de gebakken **ui** door de dressing.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Snijd de **hamburgerbol** open en beleg met de **burger**. Schep er 1 el **uienschutney** op en leg dan de overige gebakken **ui** erop. Serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Fusion taco's van bosui-pannenkoekjes

met geroosterde aubergine en oesterzwammen

Plantaardig

Totale tijd: 75 - 85 min.



Tarwebloem



Aubergine



Oesterzwammen



Bosui



Koreaanse kruidenmix



[Mini-]komkommer



Wortel



Zoete Aziatische saus



Verse koriander



Limoen



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

In dit recept leer je Chinese bosui-pannenkoekjes, oftewel 'Cong You Bing' maken. Je maakt het deeg van slechts 4 ingrediënten, namelijk bloem, water, olie en bosui. Door het deeg op een bepaalde manier te vormen krijg je een knapperig en smaakvol resultaat. Heerlijk als snack, maar in dit gerecht vul je ze met groenten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, bakkwast, rasp, ovenschaal, keukenpapier, deegroller, 2x kleine kom, koekenpan, theedoek, 3x diep bord, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tarwebloem (g)	60	125	185	250	310	375
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¾	1½
Zelf toevoegen						
Water (ml)	45	90	135	180	225	270
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	60	120	180	240	300	360

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 /929	573 /137
Vetten (g)	64	9
Waaran verzadigd (g)	7,7	1,1
Koolhydraten (g)	69	10
Waaran suikers (g)	20,6	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	2,3	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. Meng in een kom de bloem met de aangegeven hoeveelheid warm water. Kneed gedurende 5 minuten tot een soepel deeg. Dek af met een theedoek en laat rusten. Snijd de **komkommer** in reepjes van 5 cm. Meng de **komkommer**, de witewijnazijn en de suiker in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en bewaar apart.



2. Aubergine roosteren

Snijd de **aubergine** in de lengte in 8 partjes en leg in een ovenschaal. Bedek de **aubergine** met de **zoete Aziatische saus**, de sojasaus en sambal naar smaak. Rooster 25 - 30 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen. Rasp de **wortel**. Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes.



3. Groenten bereiden

Scheur de **oesterzwammen** in grote stukken en leg op een bakplaat met bakpapier. Meng met de helft van de **Koreaanse kruidenmix** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 13 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de overige **Koreaanse kruidenmix** en per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en ½ el water.



4. Taco's voorbereiden

Voeg de overige olijfolie toe aan een kleine kom. Maak 4 balletjes per persoon van het deeg. Bestuif het aanrecht met wat bloem en rol 1 deegbal uit tot een dunne cirkel. Bestrijk met wat olijfolie en bestrooi met wat van de **bosui** en een snufje zout. Rol op tot een staaf en buig dan in een spiraal. Herhaal dit met het overige deeg.



5. Pannenkoekjes bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur (zie Tip). Bestuif het aanrecht opnieuw indien nodig en rol elke spiraal tot een platte pannenkoek. Bak, wanneer de olie goed heet is, de pannenkoekjes 1 - 2 minuten per kant. Leg de pannenkoekjes op een bord met keukenpapier. Houd tot serveren warm tussen twee borden.



6. Serveren

Beleg alle taco's met de **wortel** en **komkommer**. Beleg de helft van de taco's met **aubergine** en de overige taco's met **oesterzwammen** (zie Tip). Besprenkel met de mayosaus en garneer met de **koriander**. Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 3 bosui-pannenkoekjes per persoon en gebruik de overige pannenkoek de volgende dag als snack.

Kruidige enchilada's met varkensgehakt en linzen

met crispy tortillatopping en tomatensalsa

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Paprika



BBQ-rub



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Varkensboerengehakt



Linzen



Tomaat



Limoen



Witte tortilla



Geraspte Goudse kaas



Bleeken-tortillachips



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

Je kruidt de enchilada's met een BBQ-rub - deze bevat chilipoeder en gerookt paprikapoeder die het gerecht extra pit zullen geven.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bieten-tortillachips (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vulling maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de helft van de **ui**, **paprikablokjes**, **BBQ-rub** en **Mexicaanse kruiden** (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenpuree** en het **boerengehakt** toe aan de pan en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Laat ondertussen de **linzen** uitlekken in een vergiet.



3. Linzen toevoegen

Voeg de **linzen** en 50 ml water per persoon toe aan de pan met **gehakt**. Bak nog 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur dan lager en laat het geheel 4 - 5 minuten zachtjes koken.

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



4. Tomatensalsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg samen met de overige **ui** toe aan een kom. Snijd de **limoen** in partjes en pers 1 **limoensapje** per persoon uit boven de kom. Voeg ½ tl suiker per persoon toe en roer het geheel goed door. Breng op smaak met peper en zout.



5. Enchilada's maken

Beleg elke **tortilla** met de helft van de **geraspte kaas** en 3 el van de vulling. Rol dicht en leg in een ovenschaal. Vul 2 **tortilla's** per persoon, maar gebruik niet alle vulling. Verdeel de overige vulling over de bovenkant van de **tortilla's** en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Pak een handje van de **tortillachips** per persoon en verkruimel over het geheel. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de tomatensalsa, de overige **tortillachips** en eventueel de overige **limoensapjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Empanada's met vegetarische runderstukjes

met puntpaprika en tomaat-komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Vegetarische runderstukjes



Mexicaanse kruiden



Passata



Tomaat



[Mini-]komkommer



Limoen



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar



Bladerdeeg



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

Tip voor extra feestelijke empanada's: bestrijk de bovenkant van het deeg voordat ze in de oven gaan met een gekluts ei en bestrooi met wat sesamzaadjes.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3899 / 932	679 / 162
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,1	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **puntlaprika** in kleine blokjes.



2. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **ui** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren (zie Tip). Snijd ondertussen de **vegetarische runderstukjes** klein. Zet het vuur lager, voeg de **vegetarische runderstukjes** en de **puntlaprika** toe en bak 3 - 4 minuten mee.



3. Vulling maken

Voeg de **passata** toe aan de pan. Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door. Haal in de laatste 2 minuten het deksel van de pan zodat de saus kan inkoken (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout, haal de pan van het vuur en laat afkoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Salade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met het sap van 1 **limoensapje** per persoon, peper en zout. Meng de **tomaat**, de **komkommer** en de **bladpeterselie** met de dressing.



5. Empanada's maken

Meng de **cheddar** door de vulling met **runderstukjes**. Rol het **bladerdeeg** uit en snijd het in de lengte doormidden (zie Tip). Snijd het deeg tweemaal in de breedte doormidden zodat er drie vierkanten per persoon ontstaan. Schep 2 el vulling op elk vierkantje deeg, maar houd de randen vrij. Vouw de vierkantjes dicht zodat je een driehoek krijgt. Duw de randen voorzichtig dicht met een vork. Bak de empanada's 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.



6. Serveren

Serveer de empanada's met de tomaat-komkommersalade.

Tip: Je kunt ook een deegroller gebruiken om het deeg wat verder uit te rollen.

Eet smakelijk!



Garnalen met rozemarijn en gegrilde groenten

met bulgur en oregano-yoghurtsaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Knoflooktelen



Rode puntpaprika



Gedroogde oregano



Garnalen



Bulgur



Rode cherrymaten



Biologische volle yoghurt



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	498 / 119
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	8,9	1,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Snijden en marineren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snij fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **aubergine** in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom de **knoflook** en **garnalen** met per persoon: 1 tl **oregano** en $\frac{1}{2}$ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snij fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **aubergine** in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom de **knoflook** en **garnalen** met per persoon: 1 tl **oregano** en $\frac{1}{2}$ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en laat afgedeekt staan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Voorbereiden

Meng in een andere kom $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, de helft van het zwarte balsamicoazijn en $\frac{2}{3}$ van de **rozemarijn**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met $\frac{3}{4}$ van de rozemarijnolie. Verdeel de **puntpaprika** en de **ui** over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige rozemarijnolie.



4. Koken en mengen

Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de overige **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de **bulgur** toe en roer goed, zodat alle **bulgur** bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen. Halver de **cherrytomaten**.



5. Garnalen bakken

Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en de overige **oregano**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koeckenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen**, de **cherrytomaten** en de overige **rozemarijn** 3 - 4 minuten. Haal de **garnalen** uit de pan. Blus de **cherrytomaten** af met de overige zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



3. Groenten roosteren

Rooster de **aubergine** 18 - 20 minuten in de oven. Keer de **aubergine** na 12 minuten om en zet dan ook de bakplaat met de **puntpaprika** en **ui** in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de geroosterde **groenten** erbij. Leg de **garnalen** op de borden en garneer met het yoghurtsausje.

Eet smakelijk!



Scandinavische salade met heekfilet

met lollo biondo, verse dille en gebakken aardappelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Radijs



[Mini-]komkommer



Vers dille



Ui



Lollo biondo



Heekfilet



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.



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 schijnworpers! 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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lollo biondo* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2213 / 529	341 / 82
Vetten (g)	23	4
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waaran suikers (g)	7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in partjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper.

Weetje  Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



2. Snijden

Snijd de **radijs** in dunne plakken. Snijd de **komkommer** in plakjes. Hak de **dille** grof en snipper de **ui**. Snijd de **lollo biondo** fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

Meng in een saladekom de witewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Meng vervolgens de **radijs**, **komkommer**, **ui**, **lollo biondo** en de **dille** door de dressing (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak hem dan in stap 5 mee met de vis.



4. Vis insmeren

Dep de **visfilet** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de **vis** goed in met de overige mosterd. Gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper.



5. Vis bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Meng met de gebakken **aardappelen** en leg de **vis** met mosterd erbovenop.

Weetje  Deze maaltijd zit vol vitamines en mineralen, bevat weinig zout en calorieën en is dus lekker licht en evenwichtig.

Eet smakelijk!



Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

De dadels worden beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt. Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3192 / 763	433 / 104
Vetten (g)	43	6
Waaran verzadigd (g)	20,1	2,7
Koolhydraten (g)	68	9
Waaran suikers (g)	27,4	3,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



3. Smaakmakers bakken

Voeg per persoon: 1½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om. Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten met de **groenten**.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



5. Afwerken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartjes. Knijp naar smaak **citroenpartjes** uit boven de groentestoof en laat, onafgedekt, nog 5 - 6 minuten verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg ⅔ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Noedels met kipgehakt, pinda's en paksoi

met zwartebonensaus, gefrituurde uitjes en limoen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Zwarte-bonenpasta		Zoete Aziatische saus
	Kipgehakt met Oosterse kruiden		Paksoi
	Knoflookteentje		Limoen
	Gomasio		Volkoren noedels
	Bosui		Rode puntpaprika
	Ongezouten pinda's		Gemberpuree
	Gefrituurde uitjes		



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	610 /146
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,6
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	17,9	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	3,7	0,8

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 **noedels**.
- Snijd de **bosui** fijn. Bewaar het groene gedeelte van 1 **bosui** per persoon apart ter garnering.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** fijn en houd de stelen apart van de groene bladeren (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Noedels koken

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar, giet af en spoel af onder koud water.
- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het witte gedeelte van de **bosui**, de **paprika** en de **paksoistengels** 2 - 3 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes en hak de **pinda's** grof.



3. Roerbakken

- Voeg het **kipgehakt**, de **knoflook** en de **gemberpuree** toe aan de groenten en roerbak 3 minuten.
- Voeg de **zwartebonenpasta**, **zoete Aziatische saus**, sojasaus de overige **paksoi** en de **bosui** toe.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de de pan en roerbak 1 minuut.
- Voeg de **noedels** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de roerbak in diepe borden.
- Garneer met de **gomasio**, de **pinda's**, de **gefrutuurde uitjes** en de achtergehouden **bosui**.
- Serveer de overige **limoenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!



Courgetterolletjes gevuld met kipgehakt en roomkaas

met tomatensaus en zelfgemaakte croutons

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Spinazie



Roomkaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Geraspte Goudse kaas



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



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

Vandaag gebruik je geen cannelloni maar courgetterolletjes voor je vulling. Dat levert je een extra portie groente op!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2385 /570	377 /90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,8
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	15,7	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,5	0,4

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**. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de helft van de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spinazie bakken

Voeg het **kipgehakt** toe aan de pan en bak 2 minuten mee (zie Tip). Bak het **gehakt** goed los, dit maakt het makkelijker om later de courgetterolletjes te vullen. Scheur de **spinazie**, voeg toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is.

Tip: Het gehakt mag nog wat rauw zijn want het gaat later mee in de oven.



3. Saus bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **Italiaanse kruiden** en de overige **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes** en ½ el balsamicoazijn per persoon toe. Verwarm nog 1 minuut en zet dan het vuur uit.



4. Courgettelinten maken

Maak ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **courgette**. Schaaf vooral vanaf de buitenkant. De zachte binnenkant kun je beter niet gebruiken omdat die niet stevig genoeg is. Meng in een kom de **roomkaas** met het kippengehakt-spinaziemengsel. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm.



5. Rolletjes maken

Verdeel de tomatensaus over een ovenschaal (zie Tip). Beleg de **courgettelinten** met de spinazie-gehaktvulling en rol ze op. Zet de courgetterolletjes rechtop in de ovenschaal. Meng in een kom de **broodblokjes** met ¼ tl extra vierge olijfolie per persoon. Verdeel de **broodblokjes** en **geraspte kaas** hierover en zet 15 minuten in de oven.

Tip: Zorg dat de ovenschaal niet te groot is, zodat je tomatensaus goed hoog komt en de courgetterolletjes er stevig in staan.

6. Serveren

Verdeel de courgetterolletjes met saus over diepe borden. Garneer met de croutons.

Weetje 🍀 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?

Eet smakelijk!



Casarecce met chorizo en avocadodip

met kruidenroomkaas en cherrytomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Avocadodip



Kruidenroomkaas



Rode cherrytomaten



Paprikareepjes



Chorizoblokjes



Geraspte Goudse kaas



Casarecce



Ui



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	803 /192
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3,8
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	13	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Chorizo en groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **chorizoblokjes** 2 - 3 minuten.
- Halverve de **cherrytomaten**.
- Voeg de **paprikareepjes** en **cherrytomaten** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍅 Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitamines en mineralen, zoals kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



3. Saus afmaken

- Voeg de **kruidenroomkaas** en de helft van de **geraspte kaas** toe aan de hapjespan en laat smelten.
- Voeg de **pasta** toe en verhit het geheel al roerend 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Verdeel de overige **geraspte kaas** over de **pasta** en schep de **avocadodip** erbovenop.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Nachoschotel met rundergehakt en cheddar

met zwarte bonen, cherrytomaten, koriander en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Paprika



Rode cherrytomaten



Passata



Geraspte cheddar



Limoen



Verse koriander



Gekruid rundergehakt



Zwarte bonen



Bieten-tortillachips



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot één van de populairste kazen in de wereld!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bieten-tortillachips (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	597 /143
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	12,5	2,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 3 minuten.



2. Bakken

- Snid ondertussen de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **paprika** toe aan de hapjespan en bak nog 3 minuten.
- Halver de **rode cherrytomaten**. Giet de **zwarte bonen** af en spoel af.
- Voeg de **passata**, **zwarte bonen** en **rode cherrytomaten** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de **tortillachips** erop.
- Garneer met de **geraspte cheddar** en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Snijd de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de **koriander** en de **limoenspartjes**.

Weetje 🌶 Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitamineen en mineralen. Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met kruidige tomatenorzo

met kappertjes, peterselie en courgette

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Orzo



Gesneden ui



Knoflookteent



Courgette



Kappertjes



Passata



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempjes zijn van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	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)	2761 /660	521 /124
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	19,9	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkuimel het bouillonblokje erboven. Kook de **orzo** 10 - 12 minuten op middelhoog vuur. Giet af en bewaar apart.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, de **knoflook** en de **gesneden ui** 5 - 7 minuten.



2. Vis bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bak 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is.
- Bak in de laatste minuut de **kappertjes** mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



3. Saus maken

- Blus de **courgette** af met de balsamicoazijn.
- Roer de **passata**, **Siciliaanse kruiden** en de suiker erdoorheen.
- Laat de saus inkoken tot de **orzo** gaar is (scan voor kooktips!).
- Voeg de **orzo** en de **bruschettadip** toe aan de tomatensaus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **tomatenorzo** op diepe borden.
- Leg de **vis** met **kappertjes** erbovenop.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!