



# Snelle pasta met Mexicaanse twist

met varkensgehakt, kaas en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerengehakt Mexicaanse kruiden



Ui Knoflookteentje



Courgette Penne



Passata Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room Paprika



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit pastagerecht.

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, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe en bak 4 minuten verder.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten (scan voor kooktips!).

**Weetje** 🍃 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Mengen

- Voeg de **pasta**, het **gehakt** en de helft van de **gerasppte kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Tomatenrisotto met kokosmelk en basilicum

met rucola, Parmigiano Reggiano en zonnebloempitten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vers basilicum



Knoflookteentje



Ui



Rode cherrymaten



Tomatenpuree



Risottorijst



Kokosmelk



Zonnebloempitten



Parmigiano  
Reggiano DOP



Rucola



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

Net niet alle kokosmelk gebruikt? Giet het restje uit in een ijskontjesvorm en vries het in - zo doseer je makkelijk voor de volgende keer.

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, fijne rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	75	150	215	300	365	450
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	505 /121
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,3
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	13	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en bewaar de takjes apart.
- Bereid de bouillon en voeg de **basilicumbakjes** toe aan de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Halver de **cherrytomaten**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp en bewaar apart.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Risotto koken

- Verlaag het vuur, voeg de **kokosmelk** en ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** het vocht langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon en **kokosmelk** door de **risottokorrels** zijn opgenomen, ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten (scan voor kooktips!).
- Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen of als de **rijst** te snel droogkookt. Snijd ondertussen de **basilicumblaadjes** in reepjes.



## 2. Risotto maken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Laat de hapjespan op hoog vuur staan en verhit de olijfolie. Roerbak de **ui** en ¾ van de **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog en blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **risottorijst** en de **knoflook** toe. Roer goed door en bak nog 1 - 2 minuten verder.



## 4. Serveren

- Voeg, zodra de **risottorijst** gaar is, de roomboter en de helft van het **basilicum**, de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **zonnebloempitten** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rucola** over diepe borden en schep de **risotto** en de overige **cherrytomaten** erop.
- Garneren met het overige **basilicum** en de overige **geraspte kaas** en **zonnebloempitten**.



# Romige preigratin met aardappelpuree met ham en kaas-pankotopping

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Speciaal ingrediënt in de box! Onze biologische halfvolle melk komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.



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, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische halfvolle melk*	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Achterham* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

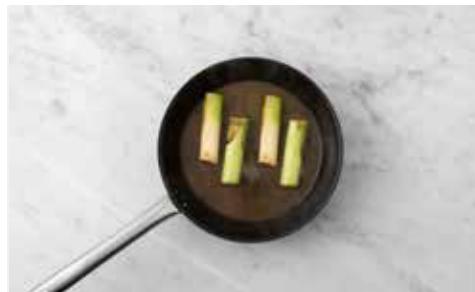
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	367 /88
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,5
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	11,9	1,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Prei stoven

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voorkooktips!). Snijd de **prei** in rolletjes van ongeveer 15 cm. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de preirolletjes in 4 - 5 minuten rondom bruin en blus af met de bouillon. Stoof de **prei**, afgedekt, 15 minuten. Giet af en laat uitlekken op keukenpapier (zie Tip).

**Tip:** Zorg dat de prei niet te vochtig meer is, anders wordt de kaassaus te vloeibaar.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **citroen** uit. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon met een fijne rasp.



### 3. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Roer met een garde de bloem door de roomboter en bak verder tot de bloem begint te geuren (zie Tip). Voeg ¼ van de **melk** toe. Roer met een garde tot de **melk** is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 3 keer met de overige **melk**. Roer de saus glad en breng op smaak met de helft van de **nootmuskaat**, peper en zout.

**Tip:** Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen. Meet daarom eventueel precies af: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### 4. Puree maken

Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅓ van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon door. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en wat kookvocht toe om het smeuig te maken. Voeg vervolgens de mosterd en de overige **nootmuskaat** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Preirolletjes maken

Breng de uitgelekte **prei** goed op smaak met peper en zout en omwikkel met de **hamplakjes**. Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal en verdeel hierover de preirolletjes. Giet de kaassaus over de preirolletjes. strooi de **panko** en de overige **kaas** over de ovenschotel. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant een goudbruin korstje heeft.



### 6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Romige kip-currysoep

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vietnamese saus



Kippendijreepjes



Vers citroengras



Aardappelen



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Slagroom



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!

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

Soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalon (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	3109 /743	371 /89
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	23	2,7
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	13,9	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,3	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalon** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalon** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappelpartjes** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **slagroom** en bouillon toe. Kneus het **citroengras** en voeg toe aan de soep (zie Tip).
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

**Tip:** Hoe meer je de stengel breekt, hoe meer smaak hij afgeeft.



## 3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **Vietnamese saus** toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel een extra scheutje **vissaus** naar smaak toe.



## 4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

**Eet smakelijk!**



# Taco's met chili sin carne en avocadodip

met tacoschelpen, maissalsa en zure room

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Mais in blik



Ui



Mexicaanse kruiden



Groene paprika



Biologische zure room



Avocadodip



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

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	494 / 118
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	19,5	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	3,2	0,6

## 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.
- Snijd de paprika in blokjes.



### 2. Chili sin carne maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak ⅔ van de ui en de helft van de paprika 2 - 3 minuten (zie Tip) (scan voor kooktips!).
- Spoel de linzen af in een vergiet. Voeg de linzen en Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de passata. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat 1 - 2 minuten zachtjes sudderen.

**Tip:** De overige ui gebruik je rauw voor de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de paprika in deze stap.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salsa maken

- Giet de mais af. Voeg de helft van de mais toe aan de chili sin carne.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.
- Meng in een kom de overige ui, mais en paprika met de wittewijnazijn. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

**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. Serveren

- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Serveer de chili sin carne, salsa, avocadodip en zure room in aparte schaaltjes op tafel.
- Verdeel de taco's over de borden en laat iedereen zelf de taco's vullen.

**Eet smakelijk!**



# Orzosalade met gemarineerde grillkaas

met cherrymaten, citroen en tijm

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Orzo



Ui



Knoflookteentje



[Mini-]komkommer



Siciliaanse kruidenmix Verse bladpeterselie



Witte grillkaas



Gedroogde tijm



Citroen



Rode cherrymaten



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

Witte grillkaas is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk.  
Door zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische  
kaas zeer geschikt om te grillen.

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 saladekom, koekenpan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherryltomaatjes (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	695 / 166
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	5
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	20,8	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,6	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.

**Tip:** Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de **ui**, **knoflook** en **cherryltomaatjes** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **cherryltomaatjes** 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



## 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **grillkaas** in 3 plakken per persoon.
- Meng in een grote kom de honing met de **tijm** en het sap van  $\frac{1}{4}$  **citroen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **grillkaas** toe aan de grote kom en laat marinieren.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder olie op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 1 minuut per kant. De **grillkaas** is klaar als hij mooi goudbruin is (scan voor kooktips!). Bewaar de marinade in de grote kom.



## 4. Serveren

- Voeg de extra vierge olijfolie en  $\frac{2}{3}$  van de **peterselie** toe aan de overgebleven honing-tijmmarinade. Meng goed door.
- Voeg de **orzo**, **komkommer** en geroosterde **groenten** toe aan de grote kom en meng goed door.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de **grillkaas** erbovenop.
- Garneer met de overige **peterselie**.



# Shakshuka met aardappelen en knoflookbrood

met Italiaanse kruiden en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes  
met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Seizoensbroodje



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit sterbroodje laten we de maaltijd extra schitteren in deze feestmaand. Fijne feestdagen!  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## 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, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



### 2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **knoflook** toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomatenblokjes** en de zwarte balsamicoazijn toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



### 3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de **geitenkaas**.

**Tip:** Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin (scan voor kooktips!). Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).



### 5. Knoflookbrood maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.

**Tip:** De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



### 6. Serveren

Schep de shakshuka op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

**Weetje** 🍎 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.

**Eet smakelijk!**



# Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, vers basilicum en rucola

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix Oatly kookhaver bio



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals zongedroogde tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!

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, fijne rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly kookhaver bio (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3012 /720	585 /140
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,1
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	18,6	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof (scan voor kooktips!).

**Tip:** Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met de bloem.
- Verhit ⅓ van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de groentebouillon.
- Voeg de **Oatly kookhaver** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **pasta**, de **aubergine**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** en **rucola** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.



# Hutspot met rookworst

met gebakken spruitjes en spekreepjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Spruiten



Mix van gesneden wortel en ui



Varkensrookworst



Spekreepjes



Pikante uienchutney



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

De rookworst in dit recept is op ambachtelijke wijze gemaakt  
- met duurzaam varkensvlees en gerookt boven beukenhout.

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, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	515 / 123
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,1
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng in een tweede pan met deksel water aan de kook voor de **spruiten**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!).
- Snijd de harde onderkant van de **spruiten**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Koken

- Kook de **aardappelen**, **wortel** en **ui** afgedekt, 15 - 18 minuten in de pan met bouillon.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Haal ondertussen de **rookworst** uit de verpakking. Kook de **spruiten** en **rookworst**, afgedekt, 6 - 8 minuten in de andere pan.
- Haal de **rookworst** uit de pan en bewaar apart. Giet de **spruiten** af en spoel af met koud water.



### 3. Bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 2 - 3 minuten krokant.
- Voeg de **spruiten** toe en bak 4 - 6 minuten mee.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en verhit nog 1 minuut.

**Weetje** Spruitjes zijn rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, ijzer voor je energieniveau, vitamine E voor een sterk immuunsysteem en vezels voor gezonde darmen.



### 4. Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen**, **wortel** en **ui** tot een grote puree.
- Voeg de melk, mosterd en de overige roomboter toe en stamp goed door. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe om het smeuig te maken.
- Verdeel de houtspot en **spruiten** met **spekreepjes** over de borden. Halver de **rookworst** en leg naast de houtspot. Serveer met de **uienschutney**.

**Eet smakelijk!**



# Caesar-stijl salade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



[Mini-]komkommer



Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteentje



Ei



BBQ-rub



Parmigiano Reggiano DOP



Botersla



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, 2x kom, steelpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3029 /724	616 /147
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,9
Koolhydraten (g)	38	8
Waarvan suikers (g)	5,7	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het **broodje** in stukken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.



### 2. Kikkererwten bereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een tweede kom de **kikkererwten** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).

**Tip:** Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.



### 3. Ei koken

Zorg ondertussen dat het **ei** net onder water staat in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook het **ei**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard. Pel het **ei** en snij doormidden.



### 4. Groenten snijden

Snij de **tomaat** en **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn en houd apart. Snij de harde kern uit de **sla** en snij de bladeren grof. Voeg de **broodstukjes** toe aan de bakplaat met **kikkererwten** en bak de laatst 10 minuten mee. Rasp of snij de **Parmigiano Reggiano** fijn.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de **knoflook** met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng goed.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **kikkererwten**, croutons en het **ei**. Bestrooi met de overige **kaas** en serveer.

**Weetje** 🍎 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

# Grillkaastaco's met mango en chilisaus

met piri-pirikruiden, koriander en knapperige salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zoet-pittige chilisaus



Mango



Radijs



[Mini-]komkommer



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Piri-pirikruiden



Verse koriander



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd.  
De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh.

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

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini]-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	737 /176
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	25	4,9
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	29,9	5,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4,5	0,9

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 cm. Meng in een kom de **grillkaas** met de bloem en het **kerrie(poeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.
- Hak de **koriander** fijn. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **radijsjes** in kwartelen. Was het **radijsblad** en snijd in dunne reepjes.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de grillkaas. De overige grillkaas kun je verwerken in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.



Scan mij voor  
extra kooktips!



## 2. Salade maken

- Schil de **mango** en snijd in plakken.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, de **radijs**, het **radijsblad** en de suiker met de helft van de **koriander** en ½ el witte wijnazijn per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

**Weetje** 🌱 Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



## 3. Kaas bakken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **tortilla's** met wat water en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verwarm de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **grillkaas** in 4 minuten lichtbruin (scan voor kooktips!).
- Leg daarna op een bord met keukenpapier.



## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**, de overige witte wijnazijn en sambal naar smaak. Voeg de helft van de saus toe aan de **kaas**. Meng de overige saus met de aangegeven hoeveelheid water.
- Verdeel de **tortilla's** over de borden. Vul de **tortilla's** met de **grillkaas**, wat salade en **mango**.
- Garneer met de overige **koriander** en de saus. Serveer met de overige salade en **mango**.



# Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoet-pittige chilisaus		Panko paneermeel
	Bloemkoolroosjes		Knoflookteentje
	Jasmijnrijst		Spinazie
	Wortel		Ui
	[Mini-]komkommer		Sojasaus
	Sesamzaad		Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.



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 grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	688 /164
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	95	18
Waarvan suikers (g)	13,2	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	18	3
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 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuf zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



## 3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



## 4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

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



## 5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige chilimayonaise te mengen met de witte wijnazijn.



## 6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over diepe borden. Verdeel de gebakken **groenten** eroverheen en leg de krokante **bloemkool** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sausje en de **komkommer**. Garneer met het **sesamzaad**.

**Eet smakelijk!**



# Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteentje



Oatly kookhaver bio



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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 / 628	527 / 126
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	14,9	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,2	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 **spaghetti**.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitlekken.



## 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Saus maken

- Voeg de **Oatly kookhaver** toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip) (scan voor kooktips!).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut.

**Tip:** Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.



## 4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden.
- Verdeel de **rucola** eroverheen en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met kip en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Kipfilet



Gesneden rode ui



Wortel



Courgette



Citroen



Afrikaanse kruidenmix



Dadelstukjes



Amandelschaafsel



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	534 /128
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	22	2,9
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in blokjes.
- Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en breng aan de kook. Dek de pan af en laat 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **wortel** toe en kook 6 - 7 minuten verder. Voeg dan de **dadelstukjes** toe en kook nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en besprenkel de **bulgur** met de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kip bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de **courgette** in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de **Afrikaanse kruidenmix**, de **courgette** en de **ui** toe.
- Meng goed, dek de pan af en bak 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** en **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Amandelschaafsel roosteren

- Verhit de overige roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 2 - 3 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal de pan van het vuur.
- Pers de **citroen** uit in een kleine kom. Voeg de mayonaise toe en meng goed (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden en leg de **kip** en **groenten** erbovenop.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en besprenkel met de citroenmayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Couscousbowl met vegetarische döner

met honing-gemberdressing, amandelen en verse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Vegetarische  
döner kebab



Gesneden rode ui



[Mini]-komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie  
en munt



Rozijnen



Gemalen kurkuma



Afrikaanse kruidenmix



Honing-gemberdressing Gezouten amandelen



Gezouten amandelen



Knoflookteent



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous.  
Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor 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

Deksel, kleine kom, koekenpan, 2x 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	50	50	75	75
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 /853	552 /132
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	21	3,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, **kurkuma** en bouillon. Dek de kom af en laat 10 minuten staan.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een kom de **komkommer** met de witewijnazijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vegetarische döner bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische döner**, de **ui** en de **Afrikaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten, of tot de **döner** gaar is.
- Blus af met 1 el water per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **honing-gemberdressing** met de mayonaise en ½ el water per persoon.



### 3. Toppings bereiden

- Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een kom de **tomaat** met de **peterselie** en breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de **sinaasappel** met de **munt** en extra vierge olijfolie naar smaak.



### 4. Serveren

- Hak de **amandelen** grof.
- Verdeel de **couscous** over kommen. Leg de **vegetarische döner**, **komkommer**, **tomaat** en **sinaasappel** erbovenop.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met de dressing.

**Eet smakelijk!**

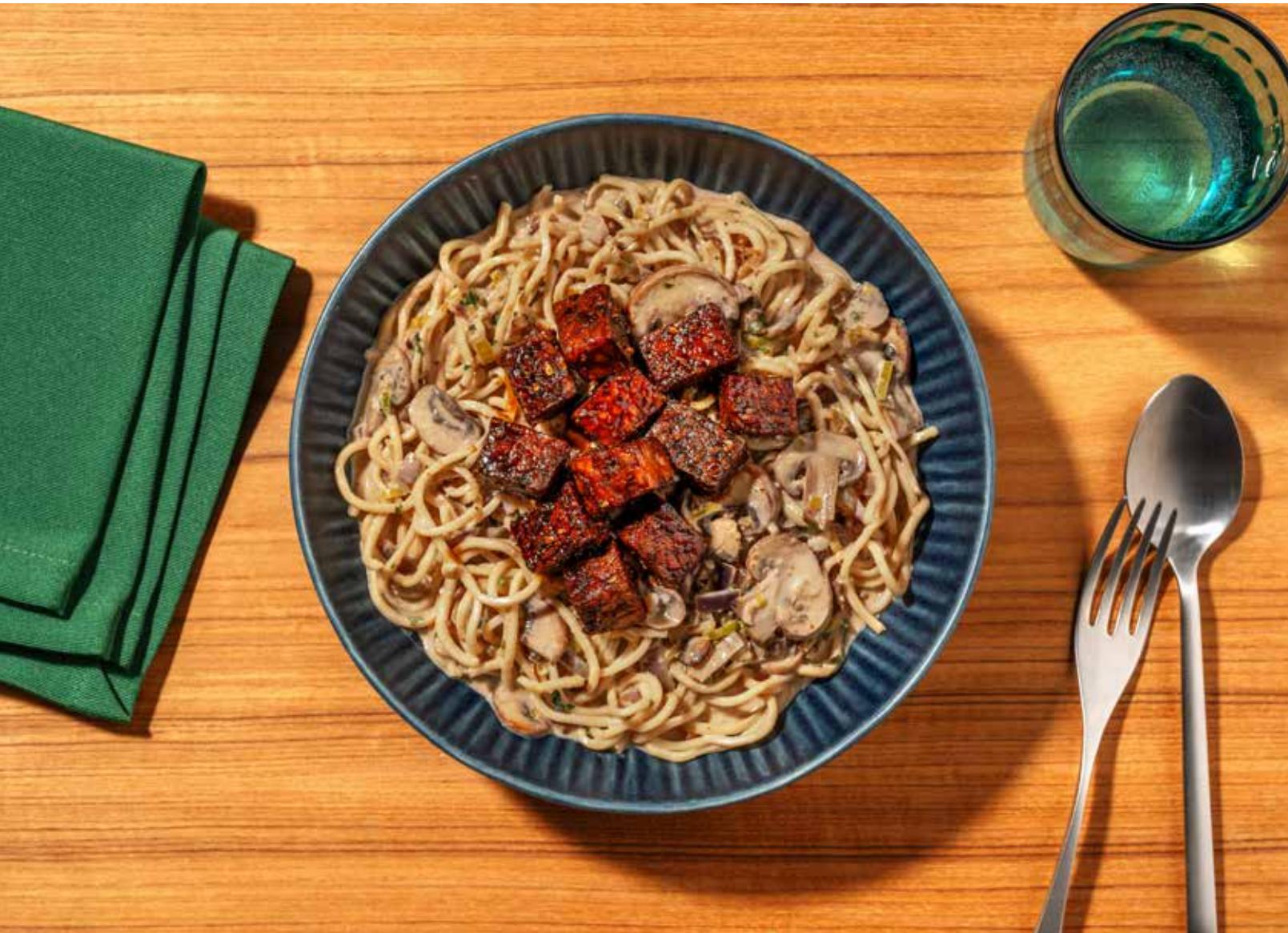


# Romige noedels met sticky tempeh

met pindasaus, champignons en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Kokosmelk



Champignon-roerbakmix



Pindakaas



Knoflookteentje



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Sojasaus



Volkoren noedels



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.

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
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 /884	733 /175
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	18	3,6
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	16,9	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en spoel de **noedels** af onder koud water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de **knoflook** met de **roerbakmix** 4 - 6 minuten.



### 2. Saus maken

- Voeg de **kokosmelk**, **pindakaas**, **sojasaus** en sambal naar smaak toe aan de wok of hapjespan met **groenten** en meng goed. Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur (scan voor kooktips!).
- Voeg de **noedels** toe en meng goed door.
- Voeg eventueel wat van het kookvocht toe als de saus te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Tempeh bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **tempeh** toe en bak in 2 - 3 minuten goudbruin. Voeg de **zoete Aziatische saus** en de aangegeven hoeveelheid water toe en roer goed.
- Bak 2 - 3 minuten verder. Roer de **gomasio** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden.
- Serveer de sticky **tempeh** erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Romige groentecurry met amandelen

met rijst, geroosterde bloemkool en puntpaprika

Lekker snel | Caloriebewust | Plant Based

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Afrikaanse kruidenmix



Gele currykruiden



Bloemkoolroosjes



Gezouten amandelen



Rode peper



Kokosmelk



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

Je brengt deze vegetarische curry op smaak met een Afrikaanse kruidenmix. Deze mix bestaat onder andere uit venkelzaad, kurkuma, komijn en kaneel.



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, pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2841 /679	618 /148
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	15	3,3
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	17,2	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,2	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. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode puntaprika** in reepjes. Hak de **amandelen** grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten roosteren

- Snijd de **bloemkoolroosjes** in kwartjes.
- Meng in een grote kom de **bloemkoolroosjes** met de **paprikareepjes**, de helft van de zonnebloemolie en een snufje zout. Meng de **roosjes** goed zodat ze helemaal bedekt zijn met olie. Voeg meer olie toe indien nodig.
- Verspreid de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 12 - 14 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 3. Curry maken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper**, **gele currykruiden**, **Afrikaanse kruidenmix** en honing toe en bak 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **kokosmelk** toe. Laat 5 minuten al roerend zachtjes inkoken, of tot de saus diep goudgeel is (scan voor kooktips!).
- Voeg de **bloemkoolroosjes** en **paprikareepjes** toe en breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de bloemkoolcurry over de **rijst** en garneer met de **amandelen**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Koolvis met spekjes en zoete-aardappelpuree

met prei en wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Koolvis



Spekreepjes



Zoete aardappel



Aardappelen



Prei



Wortel



Ui



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



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, pan, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	418 / 100
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	19	2,8
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	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 **aardappelen** en **zoete aardappel** en verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan. Weeg de **aardappelen** af. Was of schil de **aardappelen**, **zoete aardappel** en **wortel** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in dunne ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Stoven

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en roerbak de **prei** 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg het water toe en draai het vuur naar middellaag. Stoof de **prei**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep af en toe om. Kook de **aardappelen**, **zoete aardappel** en **wortel** in 12 - 15 minuten gaar in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snipper ondertussen de **ui**.



### 3. Spek bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el roomboter per persoon koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** en **ui** 4 - 5 minuten. Haal beide uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



### 4. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen**, **zoete aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Meng de **prei**, mosterd, de helft van de **spekreepjes** en de **ui** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **vis** erop. Garneer met de overige **spekreepjes**.

**Weetje**  Zoals gewone zoete aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterke afweersysteem.

**Eet smakelijk!**



# Champignonrisotto van orzo

met olijfolie met truffelaroma, courgette, walnoten en pecorino

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Bosui



Knoflookteentje



Champignons



Courgette



Orzo



Walnootstukjes



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met  
truffelaroma



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

Deze risotto bereid je met orzo, een bijzondere champignons  
en olijfolie met truffelaroma. Zo haal je het restaurant bij jou  
in huis en ben jij voor een avond chefkok.



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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	426 /102
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,5
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Orzo bereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gesnipperde **ui** en de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Giet de bouillon erbij, en laat, afgedekt 10 - 12 minuten koken op laag vuur. Roer regelmatig door en voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog lijkt.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Walnootstukjes roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Snijd de **champignons** in kwartalen en de **courgette** in kleine blokjes.
- Verhit de olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en **champignons** 4 - 6 minuten.



### 3. Afmaken

- Voeg de **bosui** toe aan de **groenten** en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de gebakken **groenten** toe aan de **orzo**, samen met de helft van de **pecorino**.
- Meng goed en kook nog 2 minuten.



### 4. Serveren

- Serveer de **orzo** met **groenten** op borden.
- Garneer met de geroosterde **walnoten** en de overige **pecorino**.
- Besprenkel tenslotte de **truffelolie** eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Italiaanse stijl bulgur met kipgehaktballetjes

met geroosterde-paprikasaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipgehaktballetjes  
met Italiaanse kruiden



Bulgur



Ui



Knoflookteenten



Siciliaanse

kruidenmix



Champignons



Courgette



Tomaat



Geroosterde  
paprikasaus



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

Haal de zon terug in huis met dit gerecht! De kipgehaktballetjes zijn al Italiaans gekruid en aan de bulgur voeg je zelf een Siciliaanse kruidenmix toe.



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, koekenpan met deksel, pan met deksel, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	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)	2590 / 619	514 / 123
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	7,9	1,6
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,8	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 met deksel voor de **bulgur**. Verkruimel ½ groentegebouillonblokje per persoon boven de pan en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette**, **champignons** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog en bak de **courgette**, **tomaat**, **ui** en **knoflook** 8 - 9 minuten mee.



## 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Leg de **gehaktballetjes** in de pan en halverwege ze met een spatel. Bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **bulgur** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de pan met **groenten** en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Roer als laatste de **geroosterde-paprikasaus** door de **bulgur** en **groenten**.
- Verdeel de gebakken **bulgur** over diepe borden.
- Leg de **gehaktballetjes** op de **bulgur**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Plaattaart met verse geitenkaas

met paprikasaus en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteentje



Ui



Bladerdeeg



Verse geitenkaas



Passata



Basilicumcrème



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarm alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse kaas?

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

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3799 / 908	681 / 163
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	29,1	5,2
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	17,9	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



### 2. Groenten bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



### 3. Geitenkaas verkruimelen

Verkruimel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.



### 4. Saus maken

Blus de gebakken **groenten** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata** en per persoon: 1 el water en  $\frac{1}{2}$  tl suiker toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



### 6. Serveren

Besprengel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Plantaardige kipburger met peterseliekrieltjes

met kappertjes en tomaat-komkommersalade

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



[Mini-]komkommer



Tomaat



Ui



Verge krelpeterselie



Knoflookteentje



Citroen



Kappertjes



Pluimfeestburger van  
de Vegetarische Slager



Pompoenpitten



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



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 saladekom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	520 /124
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,6
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Was de **krieltjes** en snij de grotere doormidden.
- Kook de **krieltjes** 12 - 15 minuten, giet af en zet apart.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve manen. Snijd de **tomaat** in partjes en snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de rest uit.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Burger bakken

- Meng in een grote saladekom de extra verge olijfolie met de honing, mosterd en ½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **ui** toe en meng goed.
- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 8 - 10 minuten, of tot hij gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3. Krieltjes bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg dan de **kappertjes** en de helft van de **peterselie** toe. Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Roer de **krieltjes** erdoorheen en bak nog 1 - 2 minuten.



### 4. Serveren

- Serveer de **aardappelen** op borden met de **burger** en de salade.
- Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **peterselie**.
- Serveer de **citroenpartjes** en mayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Romige aardpeersoep

met truffelolie, hazelnoten en geroosterde ciabatta

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Aardappelen		Aardpeer
	Knoflookteentje		Ui
	Hazelnoten		Olijfolie met truffelaroma
	Tuinkers		Witte ciabatta
	Kookroom		



Speciaal ingrediënt in je box! De aardpeer - ook wel topinamboer genoemd - is er weer. Deze seizoensgebonden knol heeft een zoete, nootachtige smaak. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, keukenpapier, bord, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardpeer* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflook (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Tuinkers* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4117 /984	458 /110
Vetten (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	15,8	1,8
Koolhydraten (g)	110	12
Waarvan suikers (g)	10,6	1,2
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en **aardpeer** en **aardpeerblokjes**. Snijd vervolgens in blokjes van 2 cm. Houd de overige **aardpeer** apart. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep maken

Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut. Voeg de **knoflook** en de **aardpeer**- en **aardappelblokjes** toe en bak nog 2 minuten. Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de bouillon toe en kook de soep, afgedekt, 15 - 20 minuten.



### 3. Brood bakken

Snijd het **brood** in dunne plakken (zie Tip). Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 5 - 7 minuten in de oven.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van het brood. Het overige brood kun je op een ander moment opeten.



### 4. Aardpeer bakken

Was de overige **aardpeer** grondig en snijd in zeer dunne plakjes. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de olie goed heet is, de **aardpeerplakjes** 4 - 6 minuten. Leg de **aardpeerplakjes** op een bord met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verwijder eventueel achtergebleven olie uit de pan.



### 5. Soep afmaken

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Haal de soep van het vuur en voeg de **room** toe. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg een scheutje water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de soep in kommen of diepe borden. Garneer de soep met de gebakken **aardpeer** en de **hazelnoten**. Garneer met de **tuinkers** en besprenkel met de **truffelolie**. Serveer het gerosterde **brood**ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienjus en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Roomkaas



Gekruide runderburger



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Pikante uienchutney



Italiaanse kruiden



Gedroogde tijm



Vers bieslook



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en Italiaanse kruiden. De roomkaas maakt het extra smaakvol.



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, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	515 /123
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	20,4	2,8
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	32,6	4,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Groenten stoven

- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de **groenten** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de witte wijnazijn. Voeg de honing en de **tijm** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Burgers bakken

- Wikkel ondertussen de **burger** in het **spek**.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de **uienchutney** en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter, de mosterd, de **roomkaas**, de **Italiaanse kruiden** en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de **groenten** en de **burger** over de borden.
- Serveer met de uienjes en garneer het gerecht met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Klassieke erwtensoep met rookworst

met wortel, knolselderij en aardappelen

Totale tijd: 45 - 55 min.



Groene spliterwten



Laurierblad



Wortel



Aardappelen



Prei



Ui



Knolselderijblokjes



Varkensrookworst



Verse bladselderij



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

Deze klassieke erwtensoep zit niet alleen bomvol essentiële voedingsstoffen, maar hij warmt je ook heerlijk op tijdens de koude winterdagen!



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

Aardappelstamper, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene spliterwten (g)	125	250	375	500	625	750
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knolselderijblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 /992	343 /82
Vetten (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1
Koolhydraten (g)	117	10
Waarvan suikers (g)	17,9	1,5
Vezels (g)	32	3
Eiwit (g)	50	4
Zout (g)	4,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel (scan voor kooktips!).
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Laat de soep, afgedekt, 20 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm dik.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar **bladselderijblaadjes** apart en snijd de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen. Snijd de **ui** in halve ringen.



### 3. Soep afmaken

- Voeg de **wortel**, **aardappelen**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei** en **ui** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, of tot de **groenten** gaar zijn. Haal de **rookworst** uit de verpakking en kook de laatste 7 minuten mee.
- Haal het **laurierblad** en de **rookworst** uit de soep.
- Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

### 4. Serveren

- Snijd de **rookworst** in plakken en voeg toe aan de soep (zie Tip).
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

**Gezondheidstip** ☀ Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rookworst. De overige rookworst kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.

**Eet smakelijk!**

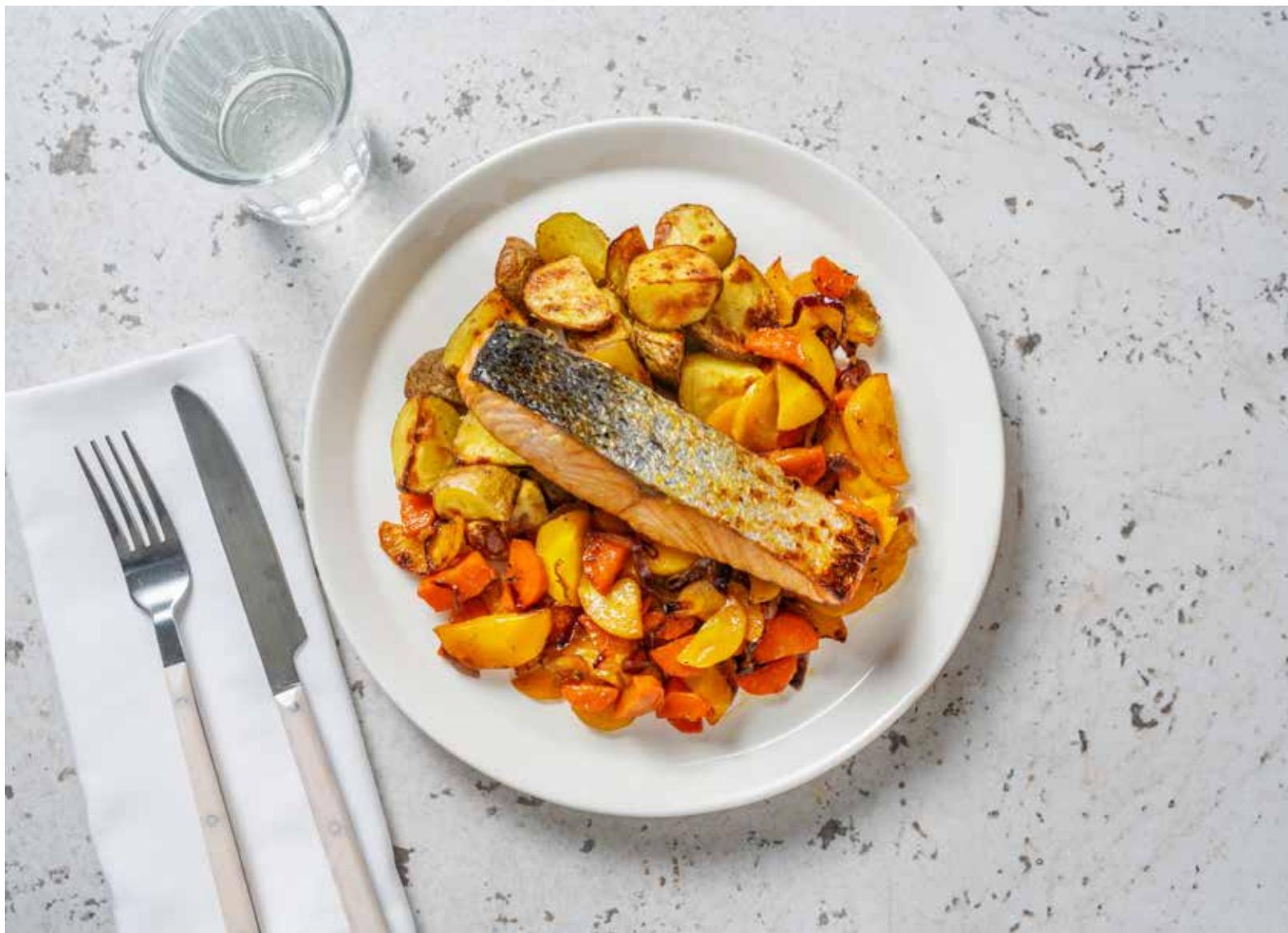


# Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verge tijm



Gele wortel



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.

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, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (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	404 / 97
Vetten (g)	30	4
Waaranvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	65	10
Waaranvan suikers (g)	18,6	2,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was de **krieltjes** en halveer ze. Snij eventuele grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snij in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Ris de blaadjes van ½ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

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



### 3. Groenten stoven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **tijm**, de bouillon en suiker toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en bak de **groenten** nog 2 minuten zonder deksel.



### 4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



### 5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Smeer de **vis** in met de honing-mosterdsaus. Leg de **vis** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **vis** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



### 6. Serveren

Verdeel de **vis** over de borden. Serveer met de geroosterde **krieltjes** en **groenten**.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet in champignonroomsaus

met gebakken aardappelen en salade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Kipfilet



Kookroom



Wortel



Tomaat



Veldsla



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,  
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat namelijk  
een vrucht, ofwel een fruitsoort.

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, hapjespan, rasp, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
<b>Zelf toevoegen</b>						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenkoelen- of groenteboullon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	415 / 99
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,7
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	9,5	1,4
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snij in kwartalen. Meng in een kom de **aardappelen** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.



### 2. Champignons bakken

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige roomboter in dezelfde hapjespan. Fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten.



### 3. Saus maken

Blus de **groenten** af met 1 el rodewijnazijn per persoon en de bouillon. Voeg de **kookroom** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip en scan voor kooktips!). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.

**Tip:** Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Groenten bereiden

Rasp ondertussen de **wortel** met een grove rasp en snijd de **tomaat** in partjes.

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



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de overige rodewijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige **ui**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **wortel** toe en meng met de vinaigrette.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over de borden. Serveer met de **kipfilet** in champignonroomsaus.

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas in zoete gember-sojasaus

met limoenrijst en komkommersalade met yoghurtdressing

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

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

Scheur mij af!



Bosui



Knoflookteentje



Limoen



Basmatirijst



[Mini]-komkommer



Verse koriander  
en munt



Verse gember



Biologische  
volle yoghurt



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Veldsla



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

Hapjespan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflootken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmati rijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	520 / 124
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	73	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Rasp de **gember** met een fijne rasp en bewaar apart (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst bereiden

Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan en bak 2 - 3 minuten. Voeg een snuf zout, het water en ½ tl **limoensap** toe en breng afgedeekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** droogkookt.



### 3. Yoghurtsaus maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **yoghurt** met de overige **knoflook**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en ¼ van het **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Varkenshaaspuntjes bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaaspuntjes** en **gember** toe en bak de **varkenshaas** in 1 - 2 minuten rondom bruin. Voeg de **sojasaus**, suiker en het water voor de saus toe. Meng goed, verlaag het vuur en laat 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht verdampst is en stroperig is geworden.



### 5. Salade maken

Snijd de **koriander** fijn. Meng het overige **limoensap** en de helft van de **koriander** door de **rijst** en laat afgedekt staan. Meng in de saladekom de **komkommer**, **veldsla** en **munt** met de yoghurtdressing.



### 6. Serveren

Verdeel de limoenrijst over de borden en schep de **varkenshaaspuntjes** erop. Serveer met de frisse komkommersalade en garneer met de **gomasio**, de overige **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Empanada's met vegetarische runderstukjes

met puntpaprika en tomaat-komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoblookteentje



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 puntpaprika* (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)	4004 / 957	680 / 162
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4,1
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	15	2,5
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,6	0,4

## 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 **puntpaprika** 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 **puntpaprika** toe en bak 3 - 4 minuten mee.



### 3. Vulling maken

Voeg de **passata** toe aan de pan. Kook het geheel, afgedekt, 8 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 **limoensap** 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 **vegetarische runderstukjes**. Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en snij 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.

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



### 6. Serveren

Serveer de empanada's met de tomaat-komkommersalade.

**Eet smakelijk!**



# Wrap met krokante kipschnitzel

met mangoketchup en koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box: de knapperige kipschnitzel. De Oranjehoen kip eet lokaal kringloopvoer en leeft op een energieneutrale boerderij. Verantwoord genieten dus. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Oranjehoen krokante kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool,  
wittekool en wortel



Witte tortilla



Paprika



Little gem



BBQ-rub

## 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, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	633 /151
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	21,4	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,7	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 **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **schnitzel** 6 minuten. Keer regelmatig om.

**Weetje** 🍎 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



### 2. Bakken

- Verhit in een tweede koekenpan ½ el zonnebloemolie per persoon op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **paprika** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **sla** grof.



### 3. Koolsla maken

- Meng in een kom de **mix van rodekool, wittekool en wortel** met de suiker, wittewijnazijn en de helft van de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mangoketchup** met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



### 4. Serveren

- Haal de **schnitzel** uit de pan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes. Verdeel de **tortilla's** over de borden.
- Verdeel de **sla**, gebakken **groenten**, de koolsla en de **schnitzelreepjes** eroverheen. Besprenkel met de mangosaus (scan voor kooktips!).

#### Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



# Casarecce met gehaktballetjes

met saus van paprikapesto en cherrymaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Ui



Rode cherrymaten



Casarecce



Passata



Paprikapesto



Geraspte pecorino DOP



Paprika



Half-on-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.

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 hapjespan met deksel, pan

## 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 cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	620 /148
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	16,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** (zie Tip). Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **rode cherrytomaten** en snij de **paprika** in reepjes.

**Tip:** Wil je extra snel zijn? Kook het water eerst in de waterkoker voordat je het in de pan doet.



### 2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** 3 - 4 minuten. Ze hoeven nog niet volledig gaar te zijn. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar apart.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 - 2 minuten in de grote hapjespan in het bakvet van de **gehaktballetjes**.
- Voeg de **rode cherrytomaten** toe en bak 1 - 2 minuten.



### 3. Saus afwerken

- Blus af met zwarte balsamicoazijn en de **passata**. Meng goed, voeg de **gehaktballetjes** toe en dek de pan af. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen (scan voor kooktips!).
- Roer de **paprikapesto** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en schep goed om.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mie noedels



Groentemix  
met witte kool



Ketjap manis



Gefrituurde uitjes



Maizena



Garnalen



Limoen



Knoflookteenten



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

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, steelpan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketjap manis (ml)	40	80	120	160	200	240
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Maizena (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uistomen.
- Voeg de helft van de zonnebloemolie toe. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	685 /164
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,7
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	30,1	6,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,6	0,8

## Allergenen

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

## 3. Garnalen bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** met de **knoflook** in 2 - 3 minuten gaar.
- Blus af met het sap van ¼ **limoen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.
- Voeg de **noedels** en de ketjapsaus toe aan de **groenten**. Schep goed door elkaar, zet het vuur hoog en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden en leg de **garnalen** erbovenop.
- Garneer met de **gefruite uitjes**.
- Serveer met de overige **limoensapjes**.

**Eet smakelijk!**



Scan mij voor extra kooktips!