



Kip met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilethaasjes



Parelcouscous



Mini-komkommer



Tomaat



Rode ui



Veldsla



Kruidenkaasblokjes



Siciliaanse kruidenmix



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

Kipfilethaasjes zijn het kleine stukje vlees onder de filet. Het is extra mals, gaart snel en absorbeert gemakkelijk marinades en kruiden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	452 /108
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de kip en de Siciliaanse kruidenmix 5 - 6 minuten, of tot de kip gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd de komkommer en tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, tomaat, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.



Serveren

- Serveer alles op borden.

Eet smakelijk!



Romige lasagne met courgette

met verse lasagnebladen en spinazie

Familie | Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze verse lasagnebladen worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vond 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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), ovenschaal, garde, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	406 / 97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,1	2,7
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	10,5	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1 Courgette snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in schijfjes van ½ cm dik.
- Voeg de courgette toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om (zie Tip).

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



2 Courgette roosteren

- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui fijn en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn.



3 Roux maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en roer met een garde droog.
- Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling twee keer met de overige bouillon. Roer tot de saus glad is.
- Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



4 Saus afmaken

- Voeg oregano, Hello Buen Appetito en spinazie toe aan de saus en laat al roerend slinken.
- Voeg room en ⅓ van de kaas toe. Breng op smaak met peper en zout en kook nog 2 - 3 minuten.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie.
- Snijd de lasagnebladen op maat van jouw ovenschaal.



5 Lasagne maken

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedeck met lasagnebladen en druk deze goed aan.
- Bedeck deze weer met een laagje saus en leg daarna wat courgette op de lasagnebladen.
- Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar eindig met wat saus voor de bovenkant (zie Tip).



6 Serveren

- Bestrooi de lasagne met de overige kaas.
- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat voor het serveren 3 minuten rusten.

Eet smakelijk!

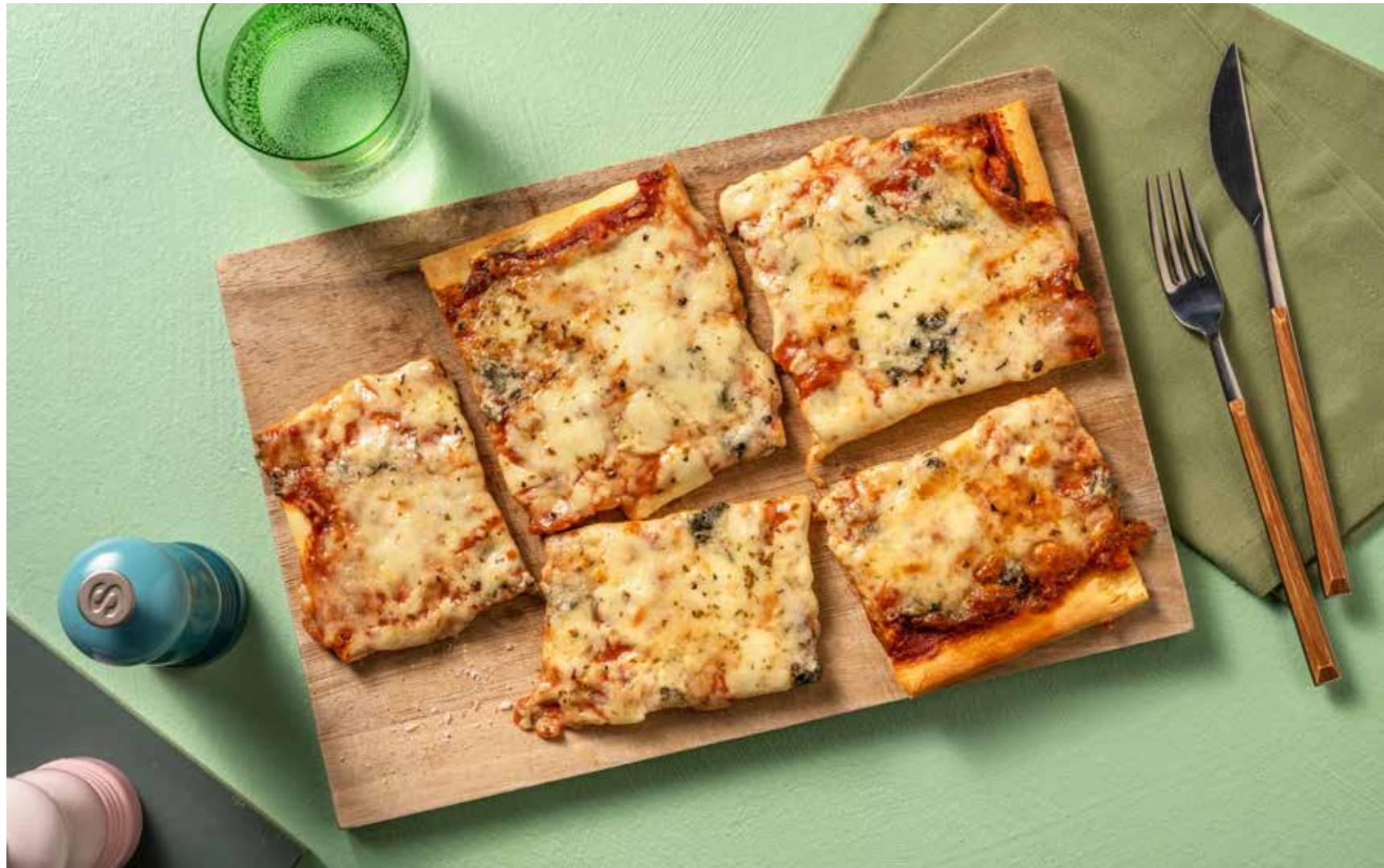


Pizza met drie kazen

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Blauwekaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen geitenkaas



Hello Buon Appetito



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

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, hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Buon Appetito (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4142 / 990	962 / 230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,5	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12,7	3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	6,2	1,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de Hello Buon Appetito 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Tomatensaus maken

- Voeg de passata en de suiker toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat (zie Tip).

Tip: Je hebt geen extra bakpapier nodig. Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.



Pizzadeeg uitrollen

- Besmeer het pizzadeeg met de tomatensaus.
- Verdeel de geitenkaas over de pizza.
- Scheur de mozzarella in stukken en snijd de blauwkaasblokjes kleiner. Verdeel beide over de pizza.
- Bestrooi met de overige Hello Buon Appetito en peper naar smaak.



Serveren

- Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin en gesmolten is.
- Snijd de pizza in stukken en serveer op borden.

Eet smakelijk!



Philly cheesesteak pasta

in romige cheddarsaus met BBQ-rub en paprika's

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreefjes



Penne



Ui



Paprika



Rode puntpaprika



Geraspte cheddar



Kookroom



BBQ-rub



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

De cheesesteak is synoniem met de stad Philadelphia. Het dankt zijn populariteit aan de taxichauffeurs van de stad, die regelmatig het broodje bestelden. Vandaag geniet je van deze regionale klassieker in pastavorm!

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	685 /164
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,8
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	14,7	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de paprika en puntaprika in smalle repen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de paprika en puntaprika 4 minuten.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de ui toe aan de hapjespan en bak 3 minuten.
- Voeg de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Voeg de room, het kookvocht en de mosterd toe. Meng goed en breng zachjes aan de kook.
- Roer de kaas door de saus en laat de kaas smelten.
- Zet het vuur uit en roer de pasta door de saus.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstukreepjes met de overige **BBQ-rub** 1 - 2 minuten.
- Serveer de pasta in kommen.
- Verdeel de biefstukreepjes erover.

Eet smakelijk!



Vegetarische runderstukjes met cheesy aardappelen en basilicum

met verborgen groenten voor kinderen: paprika, courgette en ui

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Aardappelschijfjes		Vegetarische runderstukjes
	Passata		Paprika
	Ui		Courgette
	Italiaanse kruiden		Geraspte Goudse kaas
	Vers basilicum		Knoflookteentje
	Siciliaanse kruidenmix		



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

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(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	407 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de kaas en bak nog 2 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten. Rasp de paprika en de courgette (zie Tip).
- Voeg beide toe aan de ui en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om ze in blokjes te snijden.



Veggie runderstukjes bakken

- Roer de passata, de suiker en de Italiaanse kruidenmix door de groenten. Breng op smaak met peper en zout en laat pruttelen tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische runderstukjes en de Siciliaanse kruidenmix 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snij ondertussen het basilicum fijn.
- Serveer de cheesy aardappelen op borden met de saus ernaast.
- Verdeel de vegetarische runderstukjes erover en garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Tomatensoep met pestobruschetta's

met Grana Padano en Siciliaanse kruiden

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.

Scheur mij af!



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Volkoren ciabatta



Tomatenpuree



Grana Padano vlokken DOP



Rode pesto

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, staafmixer, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Pruimtomaat (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	404 /97
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,1
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	23	3
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur en fruit de ui en de knoflook 2 minuten.
- Voeg de wortel, de tomaat, de Siciliaanse kruidenmix en de tomatenpuree toe en bak 2 minuten.
- Voeg de honing en de bouillon toe. Laat 12 - 15 minuten op laag vuur pruttelen.



Bruschetta's maken

- Snijd ondertussen het broodje in sneetjes van 1 cm dik. Verdeel de broodsneetjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Bak de broodjes 6 - 8 minuten in de oven. Beleg daarna met de rode pesto.
- Haal de soep van het vuur en voeg de helft van de kaas toe.
- Pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel warm water toe als je de soep wilt verdunnen.



Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep over de soepkommen en garneer met de overige kaas.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Serveer met de bruschetta's.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in botersaus met pecanstukjes

met orzo, spinazie en witlof

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkenshaas



Pecanstukjes



Orzo



Knoflookteentje



Witlof



Sjalot



Spinazie



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

Sjalotten zijn iets delicater en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken, en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	499 /119
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	15	2,3
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	18,8	2,9
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Orzo maken

- Bereid de bouillon. Snipper de sjalot. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op laag vuur en fruit de sjalot 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak 1 minuut op middelmatig vuur.
- Schenk de bouillon over de orzo. Kook, afgedekt, in 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om.
- Voeg in de laatste 2 minuten de spinazie, eventueel in delen, toe aan de hapjespan en laat slinken.



Varkenshaas bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het witlof in kwarten.



Witlof bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 2 minuten.
- Voeg het witlof, de honing, de mosterd en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Bak het witlof 3 minuten.
- Voeg de pecannoten toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Serveer de orzo in diepe borden. Verdeel alles erbovenop.
- Besprengel met de pecanbotersaus.

Eet smakelijk!



Noedelsoep met champignons en zachtgekookt eitje

met paksoi, wortel en bosui

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Knoflookteenten



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ei



Paksoi



Wortel



Witte miso



Gemberpuree



Sesamolie



Volkoren noedels



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gfermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	1½	2	2½	3½	4
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 /583	301 /72
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	0,8
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	10,9	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de eieren. Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in repen van 2 mm.
- Snijd de champignons in kwartjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd in grote reepjes.



Eieren koken

- Kook de eieren 6 - 8 minuten. Spoel daarna af onder koud water.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie en een klein klontje roomboter in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de gemberpuree en knoflook 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Noedels toevoegen

- Voeg het witte gedeelte van de bosui, de wortel en de champignons toe aan de wok of hapjespan. Bak 4 minuten, of tot de groenten zacht beginnen te worden.
- Voeg de zoete Aziatische saus en witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de wok en bak nog 2 minuten.
- Voeg de bouillon, noedels en paksoi toe.



Serveren

- Kook, afgedekt, 4 minuten, of tot de noedels gaar zijn.
- Haal de wok daarna van het vuur. Meng, vlak voor serveren, de sesamolie erdoor.
- Pel het ei en halveer.
- Serveer de soep over diepe borden of kommen. Serveer met het gekookte eitje en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Cheesy kipfilet met Midden-Oosterse kruiden

met bulgur, groenten en verse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Paprika



Tomaat



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteentje



Vers bladpeterselie
en munt



Midden-Oosterse
kruidenmix



Biologische
volle yoghurt



Kipfilet met
mediterrane
kruiden



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

Goudse kaas is een van de populairste kazen ter wereld! Deze milde, romige kaas ontwikkelt een nootachtigere smaak en een meer kruimelige textuur naarmate hij ouder wordt en is perfect om te laten smelten!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), hapjespan(nen) (met deksel), grote koekenpan, ovenschaal, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte 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)	2711 /648	515 /123
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,8
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	12,1	2,3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Bulgur koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de bulgur en ruim water toe aan een pan zodat de bulgur goed onderstaat. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Breng het water aan de kook en kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de paprika en tomaat in blokjes van ½ cm.



Kipfilet bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 4 minuten per kant.
- Voeg de paprika toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de kip en paprika toe aan een ovenschaal. Verdeel de tomaat en de helft van de ui erover. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de kaas en bak 8 - 9 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.



Smaakmakers bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook samen met de overige ui en de helft van de Midden-Oosterse kruiden 2 - 3 minuten.
- Roer de bulgur en de witte balsamicoazijn erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de yoghurt met de overige Midden-Oosterse kruiden.



Serveren

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Haal de ovenschaal uit de oven, haal de kipfilet eruit en bewaar apart.
- Voeg de groenten en de helft van de verse kruiden toe aan de bulgur en roer goed door.
- Serveer de bulgur over borden en leg de kip erbovenop. Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Veggie quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPORTCITY.

Kom voor of na je winterse maaltijd warmdraaien bij SportCity. Of je nu komt voor een vrije training, om onbeperkt alle groepslessen te volgen of voor een gezellig praatje in de lounge... bij SportCity kan het allemaal.
Scan de QR-code en start vandaag je winterlidmaatschap.



Volkoren tortilla



Rode ui



Mais



Paprika



Groene puntpaprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), grote kom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidentoostblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	584 /140
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,8
Koolhydraten (g)	57	11
Waarvan suikers (g)	17,5	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en giet de mais af.
- Snipper de ui fijn. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en mais met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwartjes.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip).
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee in de volgende stap.



Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Serveer de quesadilla's op de borden met de eventuele overige limoenpartjes ernaast.
- Serveer met de pico de gallo en de chilimayonaise.

Eet smakelijk!



Midden-Oosterse stijl loaded zoete aardappel

met labne, kikkererwten en amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Rode ui



Knoflookteentje



Appel



Paprika



Spinazie



Kikkererwten



Ras el hanout



Verge koriander



Gezouten amandelen



Labne



Midden-Oosterse kruidenmix



Limoen



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt, geef je een frisse draai aan dit gerecht vol smaken.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, hapjespan(nen) (met deksel), zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	442 /106
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	22,4	3,5
vezels (g)	25	4
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Weeg de zoete aardappel af en was grondig of schil.
- Snij in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik en leg de halve maantjes op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel de zoete aardappel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 30 minuten, of tot ze gaar zijn.



Groenten snijden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en scheur de spinazie klein.
- Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken in een zeef.



Groenten bakken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook, ras el hanout en de Midden-Oosterse kruidenmix 2 - 3 minuten.
- Voeg eventueel extra olijfolie toe als de kruiden beginnen aan te bakken.
- Voeg de appel en paprika toe en bak 6 - 8 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



Spinazie toevoegen

- Voeg de kikkererwten toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten mee.
- Haal de hapjespan van het vuur en roer de spinazie erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Garnering snijden

- Snijd de citroen in partjes en snijd de koriander fijn.



Serveren

- Serveer de zoete aardappel over de borden. Schep de kikkererwten en groenten erop.
- Garneer met de amandelen en koriander.
- Serveer met de labne en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde groenten en honing-geitenkaasbolletjes

met verse munt, pompoenpitten en zoete aardappel

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Rode ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Pruimtomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Rode puntaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunnere huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Versे munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snij in blokjes van 1 cm. Voeg de zoete aardappel en de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de zoete aardappel over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 minuten in de oven.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne repen. Snijd de wortel in halve maantjes van ½ cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de puntpaprika, wortel en ui toe aan dezelfde grote kom en besprengel met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

5

6

Salade afmaken

- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de bulgur toe aan de saladekom en schep goed om.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	372 /89
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waaran suikers (g)	19,7	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Eet smakelijk!



Smokey Tex-Mex 'Sloppy Joe' met chipotle-mayonaise

met wortelbroodje, koolsla en aardappelblokjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Doordat dit broodje gemaakt is op basis van wortel heeft het een heerlijk lichtzoete smaak en is het ook nog eens een bron van vezels.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Rode ui



Rode puntpaprika



Wortelbroodje



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Geraspte cheddar



Limoen



Mais in blik



Wittekool en wortel



Aardappelblokjes

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Chipotle-pasta (g)	10	20	20	40	40	60
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	559 /133
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	18,7	2,9
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 15 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in dunne reepjes.

Airfryer Tip: Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Vulling maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 3 minuten.
- Voeg het gehakt, de honing, ⅓ van de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅓ van de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Bak 4 - 5 minuten.
- Bestrooi met de kaas en laat 1 minuut smelten.



Saus maken

- Leg ondertussen het broodje op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de helft van de mayonaise met de overige **chipotle-pasta** en het overige water voor de saus.
- Snijd de limoen in 4 partjes en laat de mais uitlekken.



Serveren

- Meng in een grote kom de koolmix met de mais, de overige mayonaise en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de broodjes open. Beleg met de vulling en wat van de koolsla.
- Serveer de 'Sloppy Joe' met de aardappelen, chipotle-mayonaise, limoenpartjes en de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met romige kokoscurry

met verse udonnoedels en groenten

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Pangasiusfilet



Verse udonnoedels



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Groentemix
met witte kool



Limoen



Kokosmelk



Groene currykruiden



Peruaanse kruidenmix



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

De Peruaanse kruidenmix in dit recept bevat specerijen zoals kurkuma, komijn, koriander en paprikapoeder. Een heerlijk warme mix die perfect past bij een comfort-maaltijd als deze!

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

Keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	417 /100
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	19	3,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de groentemix en de mix van knoflook, gember en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 minuten.
- Roer de sojasaus en de ketjap erdoorheen.



Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Bestrooi met de Peruaanse kruidenmix en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.



Curry maken

- Snijd ondertussen de limoen in 6 partjes.
- Voeg de udonnoedels, kokosmelk en groene currykruiden toe aan de groenten. Meng goed en bak de noedels in 2 minuten los.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de wok en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de curry en noedels in kommen.
- Leg de vis erbovenop.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl bulgurbowl met gebakken ei en avocado

met mais-salsa en bietentortillachips

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Ei		Bieten-tortillachips
	Bulgur		Mais in blik
	Radicchio en ijsbergsla		Biologische volle yoghurt
	Verge koriander		Mexicaanse kruiden
	Tomaat		Avocado
	Rode ui		Limoen
	Witte kaas		Knoflookteentje



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

Je serveert dit gerecht met bietentortillachips. Ze zijn smaakvol, knapperig en bovendien een lust voor het oog.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	553 /132
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,1
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	13,7	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,7	0,3

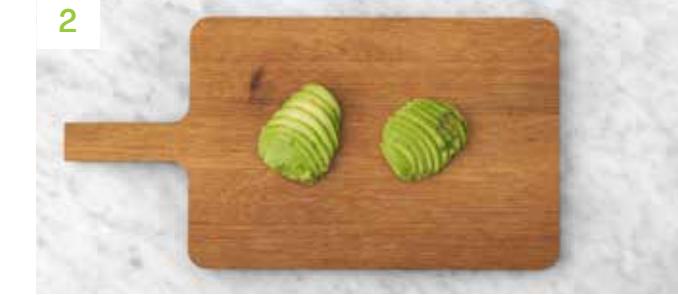
Allergenen

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



Voorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 10 minuten koken, of tot de bulgur gaar is.
- Giet af, roer de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en laat uitstomen.



Avocado snijden

- Snipper de ui fijn en snijd de tomaat in blokjes. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de koriander grof. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de ui, tomaat, koriander en mais met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Ei bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Rasp de knoflook fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de bulgur in borden of diepe kommen.
- Verdeel de mais-salsa, sla, avocado en het ei erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Serveer met de tortillachips en de eventueel overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet met pestokrieltjes

met courgette en paprika

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Aardappelen met pesto is het perfecte bijgerecht! Twee eenvoudige ingrediënten, smaakvol en gemakkelijk te maken. Het past uitstekend bij vrijwel alles wat je op tafel zet.

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(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	500 / 120
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,6
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1 Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.

Airfryer Tip: Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



2 Groenten snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de paprika in reepjes.



3 Krieltjes afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en courgette 3 minuten.
- Meng ondertussen, zodra de krieltjes gaar zijn, de pesto erdoor.



4 Serveren

- Voeg de kip toe aan de groenten en bak 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Serveer de pestokrieltjes met de kip en groenten.
- Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Singapore stijl kippendij met kruidige rijst

met komkommersalade, sesamzaadjes en knoflookspinazie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Claudia:

"Dit recept bracht me weer even terug naar de 'food courts' van Singapore! Het is geïnspireerd op 'Hainan rice'. Traditioneel wordt hierbij kip gepocheerd met allerlei specerijen, waardoor er een bouillon ontstaat. Vervolgens wordt daarin de rijst gegaard!"



Kippendij



Jasmijnrijst



Verse gember



Zoete Aziatische saus



Spinazie



Komkommer



Sesamzaad



Vers citroengras



Knoflookteent

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

Steelpan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 / 652	422 / 101
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,3
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	7,4	1,1
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.
- Snijd ½ van de gember in dunne schijfjes. Rasp of snijd het overige gedeelte fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de gemberschijfjes met het citroengras, de rijst en de helft van de knoflook 1 minuut.



Komkommer snijden

- Voeg de kip en de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 15 - 17 minuten zachtjes koken.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de sesamaadjes, sojasaus, witte wijnazijn en fijngesneden gember toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Spinazie bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de koekenpan.
- Voeg de overige knoflook toe en bak 30 - 60 seconden.



Serveren

- Haal de gemberschijfjes uit de rijst en gooi weg. Serveer alles in diepe borden.
- Serveer de spinazie en de komkommersalade ernaast.
- Besprengel met de zoete Aziatische saus.

Eet smakelijk!



Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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.

Scheur mij af!



Risottorijst



Prei



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse bieslook



Gemengde gesneden paddenstoelen



Geitenkaas

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(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	363 / 87
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	13	1,8
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	4,1	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Risotto maken

- Bereid de bouillon. Snijd de prei fijn.
- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei 5 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Verlaag het vuur, voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon.



Champignons bakken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg extra water toe en kook langer om de korrels verder te garen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de champignons 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Snijd ondertussen de bieslook fijn en verkruimel de geitenkaas.
- Roer de Italiaanse kruiden, de helft van de geitenkaas en de helft van de bieslook door de risotto.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de risotto over de borden en leg de champignons erop.
- Besprengel met de truffelolie. Garneer met de pecorino en de overige geitenkaas.
- Garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met sumak en yoghurtsaus

met gele rijst en gebakken paprika

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kabeljauwfilet



Sumak



Witte langgraanrijst



Gemalen kurkuma



Knoflookteentjes



Ui



Paprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!

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, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Sumak (tl)	¾	1½	2¼	3	3½	4½	
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½	
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080	
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	396 / 95
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur en bak de knoflook, ui en kurkuma 1 minuut.
- Voeg de rijst toe en bak nog 1 minuut.
- Giet de bouillon erbij. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Laat afgedekt staan tot serveren.



Paprika bakken

- Snijd alle paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika's met de Midden-Oosterse kruiden, afgedekt, 6 - 7 minuten. Roer af en toe door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met de sumak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel alles erop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Stamppot met Provençaalse hertengehaktballetjes

met snijbonen en uienjus

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht, of toevoegen aan gerechten zoals deze!

Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Rode ui



Uienchutney



Hertengehaktballetjes
Provençaals

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	3	3	6	6	9
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2171 /519	293 /70
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	21,7	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen en de wortel.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de wortel in schijfjes van ½ cm dik.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



Snijbonen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de snijbonen. Kook de snijbonen 6 - 8 minuten.
- Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de snijbonen niet verder garen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

Weetje In snijbonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten, of tot ze rondom bruin zijn.
- Voeg de ui toe en verlaag het vuur.
- Laat het geheel, afgedekt, nog 4 - 5 minuten sudderen, of tot de ui zacht is.



Uienjus maken

- Voeg de uienchutney en bouillon toe aan de koekenpan.
- Meng alles goed door en laat de jus, zonder deksel, 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip).

Tip: Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



Afmaken

- Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met de mosterd en een klein klontje roomboter.
- Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken. Roer de snijbonen erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Leg de gehaktballetjes erop en schenk de uienjus ernaover.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Er zijn meer dan 10.000 soorten paddenstoelen bekend, maar slechts ongeveer 250 daarvan zijn eetbaar! Paddenstoelen zijn vooral geliefd om hun unieke 'umami'-smaak.

Scheur mij af!



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	412 /99
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	21,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan voor de parelcouscous.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de wortel in blokjes.
- Snijd de champignons in plakken. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

Groenten bakken

- Verdeel de ui, champignons, zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4



5



6

Toppings maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verkruimel ondertussen de witte kaas.

Afmaken

- Meng in een kom de gerosterde groenten met de parelcouscous.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de Peruaanse kruidenmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de parelcouscous en groenten op borden.
- Garneer met de witte kaas en de gerosterde pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige stamppot met sesamzaadjes

met spekreepjess, paksoi en zoetzure komkommer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verge gember



Knoflookteenten



Bosui



Paksoi



Limoen



Sojasaus



Sesamzaad



Spekreepjess



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

Dit recept combineert verschillende keukens tot een verrassend lekkere maaltijd! Paksoi, sesamzaadjes, gember en chili zorgen voor een unieke stamppot met de smaken van Oost-Azië.

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(nen) (met deksel), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	350 / 84
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,1
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	25,2	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Meng in een saladekom de suiker en witewijnazijn. Voeg hier de komkommer aan toe en bewaar apart.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen en zoete aardappel. Schil de aardappelen en zoete aardappel en snij in gelijke stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



Groenten snijden

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



Paksoi bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 4 minuten. Haal uit de hapjespan en bewaar apart.
- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook, de gember, het witte gedeelte van de bosui en de **rode peper** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg het groene gedeelte van de paksoi en de sojasaus toe en bak nog 1 minuut mee.



Serveren

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Roer daarna de gebakken groenten erdoor.
- Verdeel de stampot over de borden en garneer met de spekreepjes, het overige groene gedeelte van de bosui en het sesamzaad.
- Serveer met de limoenpartjes en de zoetzure komkommerlinten ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met aardappelpartjes, rozemarijn en geroosterde broccoli

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPORTCITY.

Kom voor of na je winterse maaltijd warmdraaien bij SportCity. Of je nu komt voor een vrije training, om onbeperkt alle groepslessen te volgen of voor een gezellig praatje in de lounge... bij SportCity kan het allemaal.
Scan de QR-code en start vandaag je winterlidmaatschap.



Aardappelpartjes



Kipfilethaasjes



Sinaasappel



Ui



Broccoli



Uienchutney



Verse rozemarijn

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, koekenpan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	413 /99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder de takjes van de rozemarijn en snij de blaadjes fijn. Voeg toe aan de aardappelpartjes.
- Bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Broccoli koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Blancheer de broccoli 2 - 3 minuten en giet af.

Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 5 - 6 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal daarna uit de koekenpan en houd apart.

Saus maken

- Voeg aan dezelfde koekenpan de uienchutney, het sinaasappelsap, de honing en de mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en breng aan de kook. Laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Haal dan van het vuur en roer een klontje roomboter door de saus.

Serveren

- Serveer de aardappelpartjes, kip en broccoli op borden.
- Besprengel de kip met de sinaasappelsaus.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met wortel-linzenpuree

met rode puntpaprika, olijven en citroen-kruidensaus

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Wortel



Rode splitlinzen



Ui



Paprika



Groene puntpaprika



Dille, munt en
bladpeterselie



Citroen



Kalamata-olijven



Zonnebloempitten



Knoflookteent



Hello Buon Appetito



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

De linzen in dit recept zijn gespleten, wat betekent dat eerst de schil verwijderd is en ze daarna doormidden zijn gesneden. Hierdoor wordt de kooktijd flink verkort en vallen de linzen tijdens het koken gemakkelijker uit elkaar.

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, staafmixer, grote koekenpan, deksel, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kalamata-oliven (g)	15	30	45	60	75	90
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in blokjes en snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de wortel, knoflook en ui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Puree maken

- Voeg de linzen en de bouillon toe aan de hapjespan. Dek af met het deksel en breng aan de kook.
- Laat 15 - 20 minuten stoven op laag vuur, of tot de wortel gaar is. Voeg een scheutje water toe indien nodig.
- Voeg de Hello Buon Appetito toe en mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur tot serveren.



Zonnebloempitten roosteren

- Snijd ondertussen de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg toe aan een kleine kom met een snuf zout. Schep goed om en bewaar apart.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes en beide soorten paprika's 3 - 4 minuten, of tot de gehaktballetjes rondom bruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en dek de koekenpan af. Bak nog 6 - 7 minuten verder, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut.



Kruidendressing maken

- Snijd de verse kruiden fijn en halveer de olijven.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de verse kruiden met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de wortel-linzenpuree op borden met alle andere ingrediënten eraast.
- Besprengel met de kruidensaus en garneer met de zonnebloempitten en de olijven.
- Serveer met de overige citroenpartjes eraast.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Harira-stijl soep met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Harira is een traditionele Noord-Afrikaanse soep op basis van linzen, tomaten en kikkererwten. Wij hebben er een twist aan gegeven: de kikkererwten zijn geroosterd in de oven voor een crunchy topping op je soep!

Scheur mij af!



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Rode ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteken



Rode puntpaprika

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	349 /84
Vetten (g)	26	3
Waaran verzadigd (g)	3,9	0,4
Koolhydraten (g)	112	11
Waaran suikers (g)	36,2	3,6
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	4,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Vervang de bouillon dan door kokend water.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.



Soep afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkerertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Eet smakelijk!

Airfryer Tip: Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.



Veggie schnitzel met gele currynoedels

met pinda's, spitskool en bosui

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte gedeelte beter geschikt om mee te koken en het groene gedeelte beter om mee te garneren.

Scheur mij af!



	Volkoren noedels		Plantaardige schnitzel met cornflakes
	Knoflookteent		Gemberpuree
	Bosui		Spitskool
	Wortel		Gele currykruiden
	Zoete Aziatische saus		Kokosmelk
	Gezouten pinda's		

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(nen) (met deksel), koekenpan, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spitskool* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (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	597 /143
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,9
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	18,4	3,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Kook de wortel 2 minuten.
- Voeg de noedels toe en kook 3 minuten verder. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de spitskool in repen.



Smaakmakers bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gemberpuree, het witte gedeelte van de bosui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten.
- Voeg de spitskool toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de witewijnazijn.



Schnitzel bakken

- Roer de kokosmelk en de zoete Aziatische saus erdoor, zet het vuur lager en laat 5 - 6 minuten zachtjes pruttelen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en bak de schnitzel 3 - 4 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Snijd de schnitzel in reepjes.



Serveren

- Voeg de wortel en de noedels toe aan de curry en meng goed. Verwarm 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Verdeel alles over kommen. Garneer met de pinda's en het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en zoetzure ui

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Vers dille



Witte langraanrijst



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Rode ui



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

De mangochutney die in dit recept wordt gebruikt is natuurlijk zoet dankzij de mango, maar hij is ook extra aromatisch en smaakvol dankzij smaakmakers zoals knoflook, gember en citroengras!

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote saladekom, pan(nen) (met deksel), 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	2887 / 690	660 / 158
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	13	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



Wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkuirmel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de witewijnazijn, de suiker en de helft van de ui. Breng op smaak met zout en zet apart.



Dressing maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra verge olijfolie, mosterd en dille.
- Voeg 1 tl mangochutney per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Zalm bakken

- Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en sambal naar smaak.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis op de huid met de overige ui 2 - 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de dressing.
- Voeg de wortel toe en meng goed.
- Roer de furikake en het pekelvocht van de ui door de rijst.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de overige mangochutneysaus.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelsalade met dilledressing

met gebakken ui, radijs en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Radijs



Rode ui



Verse dille



Steak



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

Dille is een geweldige toevoeging aan elke tuin! Dit geurige kruid is relatief makkelijk te kweken, is multifunctioneel (zowel de zaden als de bladeren zijn eetbaar) en trekt bestuivers aan - om je tuin bloeiend te houden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	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)	2473 /591	447 /107
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,4
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	11,4	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2 Aardappelen koken

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



3 Dressing maken

- Snijd de radijs in dunne schijfjes.
- Snijd de helft van het radijsblad fijn en gooi het overige radijsblad weg.
- Snijd de dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd, de mayonaise, de honing, de witte balsamicoazijn en de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout.



4 Ui snijden

- Voeg de aardappelen, de sperziebonen, de radijs en het radijsblad toe aan de saladekom.
- Roer goed door de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.



5 Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de koekenpan goed heet is, de steak met de ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



6 Serveren

- Serveer de steak en ui met de aardappelsalade ernaast.
- Garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Hartige gehakt-groententaart

met uienschutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Wortel



Bladerdeeg



Sperziebonen



Uienschutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



Gekruide rundergehakt



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

Chutney, afkomstig uit India, is er in vele soorten en kan zoet, zuur of pittig zijn. De uienschutney in dit gerecht, gemaakt van gekaramelliseerde uien, kruiden en azijn, heeft een zoete en pittige 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

Hapjespan(nen) (met deksel), ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 / 778	609 / 146
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	24	4,5
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	16,6	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.



Pie maken

- Voeg de uienchutney, de kurkuma, het kerriepoeder en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de vulling over een ovenschaal en bedek met het bladerdeeg.
- Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot het deeg goudbruin kleurt.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Zet de sperziebonen net onder water in een pan en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot de boontjes beetgaar zijn.
- Giet af en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de sperziebonen.

Eet smakelijk!



Cheesy smashburger tostada's

met augurk-dillemayonaise en knapperige komkommer-koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Smashburgers worden gemaakt door gehakt te pletten, of 'smashen', tot een dunne burger met krokante, gekaramelliseerde randen. In dit recept smash je het vlees in tortilla's, voor een klassieke tostada met een twist!

Scheur mij af!



Gesneden rodekool



Gesneden augurken



Komkommer



Verse dille & bieslook



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Rode ui



Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (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)	3954 /945	749 /179
Vetten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	18,4	3,5
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2,9
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui en voeg de helft toe aan een kom. Voeg het gehakt toe en kneed goed door.
- Verdeel het gehakt in 3 ballen per persoon. Druk vervolgens op elke tortilla 1 gehaktbal plat.
- Druk het gehakt zo plat mogelijk zodat er ½ cm ruimte overblijft aan de randen van de tortilla's.



Tortilla's bakken

- Verhit de zonnebloemolie in 2 koekenpannen op middelhoog vuur. Bak de tortilla's, met het gehakt naar beneden, 3 minuten.
- Draai de tortilla's om en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de kaas eroverheen en laat smelten (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-intname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je een andere keer gebruiken.



Komkommer-koolsla maken

- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.
- Snijd of knip de bieslook en dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de honing.
- Voeg de rodekool, komkommer en de helft van de verse kruiden toe. Meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, augurken, de overige ui en de overige verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel wat van de komkommer-koolsla over de tortilla's en besprenkel met de saus.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



Fiocchi tricolore



Siciliaanse kruidenmix



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

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

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(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 / 882	847 / 203
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,8
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	12,3	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Tip: Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.



Toppings voorbereiden

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Scheur de mozzarella in kleine stukken.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.



Pasta afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, tomaat, Siciliaanse kruiden en rode pesto 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta en mozzarella toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en scheur de serranoham erboven.
- Garneer met het basilicum en de geroosterde pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren spaghetti



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Knoflooteen



Rode puntpaprika



Spinazie



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Fresco spalmabile
- roomkaas



Oesters gekruid
rundergehakt



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540	
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3	
Knoflootje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300	
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 / 751	561 / 134
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,5
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	20,2	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de puntpaprika, knoflook en **rode peper** toe aan de hapjespan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 2 - 3 minuten.



Saus maken

- Voeg de tomatenblokjes toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan.
- Laat al roerend slinken.



Serveren

- Roer de roomkaas erdoorheen. Proef en eventueel breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!