



Meergranenvisburger met gebakken krieltjes

met ravigotesaus en frisse salade van courgette en tomaat

Totale tijd: 35 - 45 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De krokante visburger is gemaakt van heek. Het krokante jasje en de zachte, milde smaak combineren goed met deze frisse ravigotesaus.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Krieltjes



Courgette



Tomaat



Ravigotesaus



Meergranenvisburger



Rucola en veldsla

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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ravigotesaus* (g)	40	60	80	100	140	160
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	511 /122
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 minuten. Haal het deksel van de pan en bestrooi met peper en zout. Bak de **krieltjes** daarna nog 5 - 10 minuten door.



2. Courgette bakken

Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!). Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **courgette** 3 - 4 minuten, of tot de **courgette** gaar zijn. Haal de **courgette** uit de pan en laat afkoelen.



3. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout.



4. Visburger bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan van de **courgette** op middelhoog vuur. Bak de **visburger** 3 minuten per kant. De **visburger** is klaar wanneer hij een goudbruin korstje heeft.



5. Salade maken

Meng de **tomaat**, **slamix** en **courgette** in de saladekom met de dressing (zie Tip).

Tip: Zorg dat de **courgette** is afgekoeld voordat je het toevoegt aan de saladekom.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en de **visburger** over de borden. Serveer met de salade en de **ravigotesaus**.

Weetje 🍎 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnen krijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.

Eet smakelijk!



Heek met kruidensaus en friszoete parelcouscous

met wortel, mini-romatomaten en rozijnen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Wortel



Ui



Verge bladpeterselie



Parelcouscous



Rozijnen



Tomaat



Mini-romatomaten



Heekfilet



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

Heekfilet leent zich goed voor bakken - het liefst op de huid,
zodat het lekker krokant wordt.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	50	100	200	200	300	300
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve plakken (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in parten.

Weetje 🍎 Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten in de oven

Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprengel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **wortelplakjes** bedekt zijn met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg hierna de **mini-romatomaten** en **tomatenvlakken** toe aan de **wortel** in de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **peterselie** fijn.



3. Parelcouscous koken

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Frukt de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedeckt, in 12 - 14 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen. Meng er vervolgens ½ van de **peterselie** door en breng op smaak met peper en zout.



4. Heek bakken

Drap de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Zet het vuur lager en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten aan de andere kant. Haal uit de pan en leg de **vis** apart onder aluminiumfolie. Laat het bakvet in de pan.



5. Saus maken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan met bakvet en voeg de helft van de overige **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6. Serveren

Meng de **tomaten** en **wortel** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de overige **peterselie**. Leg de **vis** erbovenop en schenk de saus eroverheen.

Eet smakelijk!

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de

meest recente informatie over allergenen.



Bowl met miso geglazeerde zalm

met broccoli en gemberrijst

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Witte miso



Zalmfilet



Broccoli



Ui



Witte langgraanrijst



Gemberpuree



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

In dit gerecht marinier je de zalm met een misomarinade.
Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaak.



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.

Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	½	½	½	½	½
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	463 / 111
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	13	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de helft van de **knoflook**, de **miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), de sojasaus en de honing. Roer goed door en bewaar apart tot gebruik.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Weeg de **broccoli** af. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat zonder deksel uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

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



3. Ui bakken

Snipper de **ui**. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de overige **knoflook**, de **gemberpuree** en de gesnipperde **ui** 1 minuut.



4. Rijst koken

Verlaag het vuur en voeg de **rijst** en per persoon: 100 ml water en ¼ bouillonblokje toe aan de pan (zie Tip). Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar afgedekt tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



5. Zalm bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en bestrooi met peper. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Schenk de marinade met een lepel over de gebakken **zalmfilet** en zorg ervoor dat heel de **zalm** goed bedekt is. Laat de **zalm** nog 1 - 2 minuten in de pan bakken met de marinade.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de **zalmfilet** op de **rijst**. Serveer de **broccoliroosjes** eromheen. Besprenkel de **broccoli** en de **zalm** met de marinade uit de pan.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Koolvis met zoete-aardappelpuree en spekjes

met prei, gebakken ui en gomasio

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Prei



Ui



Gomasio-tuinkruidenmix



Citroen



Koolvis



Spekreepjes



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

Je geeft de koolvis een originele twist met gomasio-kruidentmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 / 605	394 / 94
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,8
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	18,3	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **gewone** en **zoete aardappelen** en verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon boven de pan. Weeg de **aardappelen** af. Was de **gewone** en **zoete aardappelen** grondig of schil en snijd in grove stukken. Kook de **gewone** en **zoete aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2. Stoven

Snijd de **prei** in dunne ringen en de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en roerbak de **prei** 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout en voeg 2 el water per persoon toe. Zet op middellaag vuur en stoof de **prei**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Schep af en toe om.



3. Bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** samen met de **ui** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan. Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.



4. Vis bakken

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



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** tot een grove puree met een aardappelstamper. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Meng de gestoofde **prei** en de helft van de **ui** en **spekreepjes** door de puree. Knijp er vervolgens 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipgyros met koolrabi

met frisse labne, kruidige bulgur en vadouvan

Totale tijd: 35 - 45 min.



Koolrabi



Spinazie



Ui



Gemalen komijnzaad



Vadouvan



Bulgur



Kipgyros



Labne

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze gyros komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.

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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Vadouvan (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren



1. Bulgur bakken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.
- Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **komijn**, de **vadouvan** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uistomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koolrabi bakken

- Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Snijd de **spinazie** grof.
- Verhit 1 el water per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en stoof de **koolrabi**, afgedekt, 3 - 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak de **koolrabi** met $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de honing en de helft van de **spinazie** toe en bak 1 - 2 minuten mee.



3. Gyros bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **gyros** 8 - 10 minuten.
- Voeg de helft van de **gyros**, de **koolrabi** met **spinazie** en de witte balsamicoazijn toe aan de **bulgur**.
- Voeg de overige **spinazie** toe en meng alles goed door elkaar.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **gyros** erover.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak en garneer met de **labne**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Broccoli-spitskoolstamppot met zelfgemaakte jus

met witte kaas, zongedroogde tomaten en zonnebloempitten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Spitskool en broccoli



Ui



Ketjap manis



Kruidenroomkaas



Witte kaas



Zonnebloempitten



Zongedroogde tomaten



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

Niets zo lekker, snel en makkelijk als een stamppot! Deze variant met broccoli en spitskool maak je af met witte kaas en zonnebloempitten als topping.



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.

Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spitskool en broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
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)	3209 / 767	532 / 127
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,9
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	23,3	3,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



1. Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en groenten.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.
- Kook de laatste 3 - 5 minuten de **broccoliroosjes** en de **spitskool** mee met de **aardappelen**. Giet daarna af en laat uitstomen.

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



2. Jus maken

- Snij ondertussen de **zongedroogde tomaten** in kleine stukjes. Snij de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan voor de jus.
- Bak de **ui** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **ketjap** en per persoon: 1 ½ el roomboter, ½ el mosterd en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip).
- Roer alles goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken.

Tip: Heb je grote mosterd in huis? Vervang deze hier met de gewone mosterd door 1/2 el grote mosterd per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Stamppot afmaken

- Stamp de **aardappelen**, **broccoli** en **spitskool** met een aardappelstamper tot een stamppot.
- Voeg de **kruidenroomkaas**, de stukjes **zongedroogde tomaten**, ½ el mosterd per persoon en flink wat peper en zout toe.
- Meng alles goed door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel roomboter naar smaak en een scheutje melk toe voor meer smeuigheid.



4. Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden. Giet de jus over het geheel.
- Verkruimel de **witte kaas** (zie Tip).
- Garneer de stamppot met de **witte kaas** en **zonnebloempitten**.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Garneer de maaltijd dan met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas is lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes in zoete sojamarinade

met spitskool, champignons en rijst

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Sojasaus



Rode peper



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus



Bosui



Biefstukkreepjes



Witte langgraanrijst



Champignons



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	557 /133
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Biefstukkreepjes marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Snijd of rasp de **gember** en de **knoflook** fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de olijfolie, suiker, **sojasaus**, **gember** en de helft van de **knoflook** met de **biefstukkreepjes**. Laat de smaken intrekken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

- Voeg de **rijst** toe aan de pan met deksel en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in kwartjes. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



3. Bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **champignons** met de **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **spitskool** en overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 5 - 8 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** toe en verwarm nog kort zonder deksel.



4. Serveren

- Voeg de **biefstukkreepjes** met marinade toe aan de pan met **champignons**. Bak de **biefstukkreepjes** in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.
- Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en schep de **biefstukkreepjes** met **champignons** en **spitskool** op de **rijst**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Gegratineerd broodje boerengehakt

met volkoren ciabatta, gemengde groenten en tomatensalade

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Italiaanse groentemix



Passata



Italiaanse kruiden



Geraspte belegen kaas



Tomaat



Volkoren ciabatta



Varkensboerengehakt



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het vormt de perfecte basis voor pastasauzen.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata (g)	30	60	90	120	150	180
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	2665 /637	519 /124
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,1
Koolhydraten (g)	44	9
Waarvan suikers (g)	12,6	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.
- Voeg de **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



2. Bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **knoflook** 1 - 2 minuten. Roer het **gehakt** goed los.
- Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.
- Halveer de **broodjes** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de gehalveerde **broodjes** 3 - 4 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Broodje beleggen

- Voeg de **passata** en **Italiaanse kruiden** toe aan de **groenten** en verkruimel het runderbouillonblokje erboven.
- Meng alles goed en laat nog 3 - 4 minuten zachtjes koken zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het gehakt-groentemengsel over de gehalveerde **broodjes** en bestrooi met de **geraspte kaas**.
- Bak de **broodjes** nog 2 - 3 minuten bovenin de oven.



4. Serveren

- Verdeel de halve broodjes over de borden en serveer de frisse **tomaat** erbij.

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

Eet smakelijk!



Pasta pesto met courgette en mozzarella

met basilicum en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Conchiglie



Verse bladpeterselie & basilicum



Pesto genovese



Courgette



Mozzarella



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

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



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.

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

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
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3870 /925	899 /215
Vetten (g)	54	13
Waarvan verzadigd (g)	13,7	3,2
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



1. Conchiglie koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 11 - 13 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.

Gezonheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik slechts 2/3. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Pasta afmaken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan, voeg de **conchiglie** en de **pesto** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de **mozzarella** in grove stukken.



2. Saus maken

- Meng in een kom de **pesto** met de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met ruim peper en zout.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne plakken.

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



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **courgette** over de borden.
- Verdeel de **mozzarella** over de **conchiglie** en garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Salade met varkenshaas, gebakken appel en blauwe kaas

met botersla, komkommer en knoflookciabatta

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Radijs



Komkommer



Appel



Knoflookteentje



Varkenshaas



Volkoren ciabatta



Blauwekaasblokjes



Botersla



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

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



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Radis* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	502 /120
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,1
Koolhydraten (g)	37	8
Waarvan suikers (g)	18	3,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het **radisblad** en snijd de **radis** in dunne plakken. Snijd de **komkommer** in plakjes. Voeg de **radis** en **komkommer** toe aan een saladekom.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in partjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn.

Weetje 🍎 Je kunt de blaadjes van de radizijnen ook eten; spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes zijn bovendien nog gezonder dan de radijsjes zelf, ze bevatten veel calcium, ijzer, vitamine A en C.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Varkenshaas bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout.
- Leg de **varkenshaas** in de pan, verlaag het vuur en bak in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.
- Snijd het **brood** in dunne plakken en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de olijfolie, peper en zout.



3. Appel karamelliseren

- Verdeel de knoflookolie over het **brood**. Bak het **brood** 2 - 3 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **appelpartjes** 6 - 8 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren.
- Voeg ½ el suiker per persoon toe en laat het geheel 1 - 2 minuten karamelliseren.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 1 - 2 minuten. Zet het vuur uit en laat staan tot gebruik.

4. Serveren

- Snijd de **botersla** grof. Voeg de **botersla**, de overige balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe aan de saladekom en meng met de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over de borden. Snijd de **varkenshaas** in plakken en leg op de salade.
- Garneren met de gekaramelliseerde **appel** en de **blauwkaasblokjes**. Serveer het geroosterde **brood**ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in ontbijtspek met kruidenroomkaasvulling

met walnoottopping, gebakken sperziebonen en krieltjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkenshaas



Kruidenroomkaas



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ui



Citroen



Walnootstukjes



Voorgekookte halve kriels met schil



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie



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

In haricots verts zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidentroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
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)	3381 /808	525 /126
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,3
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	7,3	1,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een grote kom de **krieltjes** met de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **krieltjes** 20 - 23 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Varkenshaas bakken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Laat de **sperziebonen** 4 - 6 minuten zachtjes koken in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **varkenshaas** over de lengte in, zodat je hem open kunt klappen. Vul de **varkenshaas** met de **roomkaas**. Wikkel het **ontbijtspek** om de **varkenshaas**.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Haal de **varkenshaas** uit de pan, leg in een ovenschaal en bak nog 10 - 12 minuten mee in de oven.



3. Saus maken

- Snipper de **ui** en snijd de **peterselie** fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **varkenshaas** en bak de **ui** en de **sperziebonen** 5 - 6 minuten.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de helft van de **peterselie** met per persoon: 1 el mayonaise en het sap van 1 **citroenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng in een tweede kleine kom de **walnootstukjes** met de **citroenrasp** en de overige **peterselie**.
- Verdeel de **krieltjes**, de **varkenshaas** en de **sperziebonen** over de borden.
- Garneer met de walnoottopping en serveer met de kruidenmayonaise.

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

Eet smakelijk!



Siciliaanse pasta met kip en Parmigiano

met zongedroogde tomaten, paprika en spinazie

Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteel



Ui



Paprika



Zongedroogde tomaten



Kipfilet



Pompoenpitten



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano



Spinazie



Rigatoni



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

Speciaal ingrediënt in je box! Rigatoni zijn met hun geribbelde vorm net kleine smaakmagneten: door hun ribbels houden ze sauzen perfect vast.



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	663 /158
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,3	3,1
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	13,7	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	59	10
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **pasta** in 13 - 15 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat afgedekt staan. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **zongedroogde tomaten** in stukjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pompoenpitten roosteren

Meng in een diep bord 1 el bloem per persoon met peper en zout en haal de **kipfilet** door de bloem. Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Kip bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **kipfilet** gaar is. Zet het vuur uit en houd de **kip** afgedekt warm.



4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en de **zongedroogde tomaten** toe en bak 1 minuut mee.



5. Saus afwerken

Voeg de **kookroom** toe aan de pan met de **groenten**, meng goed en laat 2 minuten inkoken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** geslonken is. Verlaag het vuur van de saus, voeg de **pasta** en ⅓ van de **Parmigiano Reggiano** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Snijd eventueel de **kipfilet** in plakjes en serveer op de **pasta**. Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

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

Eet smakelijk!



Hertenbiefstuk met sjalottensaus

met wortel, spruitjes, cranberry's en rozemarijnaardappeltjes

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelschijfjes



Sjalot



Knoflookteentje



Wortel



Spruitjes



Gedroogde cranberry's



Vers rozemarijn



Cashewstukjes



Pikante uienchutney



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelschijfjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] runderbuillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¾
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 / 882	502 / 120
Vetten (g)	46	6
Waaran verzadigd (g)	17,4	2,4
Koolhydraten (g)	77	10
Waaran suikers (g)	30,6	4,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in schijfjes van maximaal ½ cm dik. Halver de **spruiten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de hertenbiefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en verpakking.



2. Aardappel bakken

Kook de **wortel** 10 - 15 minuten in de hapjespan met deksel. Kook de **spruitjes** de laatste 6 - 8 minuten mee, of tot ze nog net niet gaar zijn (zie Tip). Giet vervolgens af. Verspreid ondertussen de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Meng in een kleine kom de **knoflook** en **rozemarijn** met ½ el olijfolie per persoon. Besprenkel de **aardappelschijfjes** met de olie en breng op smaak met peper en zout. Bak in 15 - 17 minuten goudbruin.

Tip: Kook de spruitjes niet te lang, want dan werk je de beruchte "spruitjeslucht" in de hand. Heb je melk in huis? Voeg dan een scheutje toe aan het kookwater. Hierdoor voorkom je deze spruitjeslucht en verzacht je de smaak van de spruitjes een beetje.



3. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** 2 - 3 minuten. Voeg de **uienchutney** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur daarna laag en laat de saus zachtjes inkoken tot serveren (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Groenten bakken

Verhit, wanneer je de **groenten** hebt afgegoten, ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **spruiten** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de **gedroogde cranberry's** en **cashewstukjes** toe en bak nog 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



5. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de koekenpan en bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het eventuele bakvet van de **biefstuk** toe aan de sjalottensaus en meng door.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelschijfjes** over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **aardappelschijfjes**. Schenk de sjalottensaus over het **vlees**. Serveer met de **groenten**.

Eet smakelijk!

Luxe ramen-stijl bowl met pankogarnalen

met ei, peen en paddenstoelenmix

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bosui



Wortel



Knoflookteentje



Ei



Verse spaghetti



Garnalen



Panko paneermeel



Vissaus



Woksaus met gember



Gemengde gesneden paddenstoelen



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



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

Twijfel je of een ei nog goed is om te eten? Leg je ei in een bakje of groot glas water. Een drijvend ei is niet vers. Let op: als je zout aan het water toevoegt, werkt de test nog sneller bij minder oude eieren.



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.

Benodigdheden

3x kom, steelpan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, 2x hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Vers spaghetti* (g)	65	125	190	250	315	375
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 / 838	377 / 90
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,6
Koolhydraten (g)	84	9
Waarvan suikers (g)	13,6	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	7,2	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **spaghetti** en **eieren**. Snijd 1 **bosui** per persoon in schuine grove ringen en houd apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in fijne ringen. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Pel de **knoflook**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Eieren en spaghetti koken

Kook 1 **ei** per persoon, afgedekt, in 6 minuten zacht (zie Tip). Haal de **eieren** uit de pan en laat schrikken onder koud water. Houd apart tot serveren. Kook de **spaghetti** 4 - 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan.

Tip: Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook het ei dan 8 minuten.



3. Bouillon maken

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een steelpan met deksel voor de bouillon. Voeg de **vissaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), de **knoflook**, de **wortel**, de fijngesneden **bosui**, de helft van de **woksaus met gember** en ½ bouillonblokje per persoon toe. Laat, afgedekt, op laag vuur zachtjes koken tot serveren.



4. Paddenstoelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paddenstoelenmix** 4 - 6 minuten. Voeg de overige **woksaus met gember** toe en breng op smaak met peper. Laat 1 minuut inkoken. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



5. Garnalen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de bloem toe aan een kom. Klop ½ ei per persoon los in een tweede kom. Meng in een derde kom de **panko**, 1½ tl **Koreaanse kruidenmix** per persoon, peper en zout. Dep de **garnalen** goed droog met keukenpapier. Wentel elke **garnaal** eerst door de bloem, dan door het **ei** en daarna door de **panko** tot deze volledig bedekt is met een laagje **panko**. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten gaar en goudbruin in de grote koekenpan.



6. Serveren

Pel de gekookte **eieren** en halveer ze. Verdeel de **spaghetti** over kommen. Schep wat van de bouillon met groenten over de **spaghetti**. Voeg de **garnalen**, de **paddenstoelen** en 1 **ei** per persoon toe. Garneer met de fijngesneden **bosui** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Dorade met leccino olijven en zeekraal

met knolselderijpuree en tomatensaus

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knolselderij



Aardappelen



Kookroom



Tomaat



Leccino olijven



Citroen



Knoflookteent



Verse bladpeterselie



Doradefilet



Zeekraal



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

Zeekraal is een bijzondere groente. Doordat zeekraal zelf ook een zoute smaak heeft, hoeft je minder zout toe te voegen aan dit gerecht.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderij* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven* (g)	15	30	40	60	70	90
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	508 / 121
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,8
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	6,5	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Schil de **knolselderij** en **aardappelen** en snijd in stukken van 2 cm. Weeg 150 g **knolselderij** per persoon af en voeg samen met de **kookroom** toe aan de pan. Kook de **knolselderij** 3 minuten. Voeg de **aardappelen** toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen zonder deksel.



2. Snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Halveer de **olijven**. Snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bladpeterselie** grof.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **tomaat** toe met per persoon: 1 tl rodewijnazijn en ¼ tl suiker. Roerbak 4 - 5 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **olijven** en ⅔ van de **bladpeterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, zachtjes sudderen tot serveren.



4. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Bestrooi met peper en zout. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Haal de **vis** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 1 - 2 minuten.



5. Puree maken

Stamp ondertussen de **knolselderij** en de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht en per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd toe om het smeuig te maken. Roer door en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de knolselderijpuree over de borden. Schep de gebakken **zeekraal** op de puree. Leg de **vis** op de **zeekraal**. Serveer met de tomaat-olijvensaus en de overige **bladpeterselie**. Garneer met **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Penne in aubergine-roomsaus met burrata

met walnoten, basilicumcrème, en zongedroogde tomaten

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Walnootstukjes



Basilicumcrème



Zongedroogde tomaten



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

Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	25	35	40
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 /916	669 /160
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,7
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

Tip: Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten. Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groente bouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

2. Aubergine bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **penne**, de **aubergine** en de **basilicumcrème** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **penne** in diepe borden. Verdeel de **burrata** over de **pasta**. Garneer met de **walnootstukjes**, de **rucola** en het **basilicum**.

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

Eet smakelijk!



Loaded chili cheese dog

met geroosterde aardappelen en coleslaw

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Hotdogbroodje



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Geraspte belegen kaas



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Passata



Pikante uienchutney



Rodekool, wittekool en wortel



Ovenaardappelpartjes



Mayonaise



Groene peper



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

Elk land kent z'n eigen streetfood: een snelle hap die je op elke hoek van de straat kunt krijgen. Makkelijk te maken en boordevol authentieke smaken - geniet van de lokale gerechten van jouw favoriete bestemmingen met onze Streetfood-recepten.



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.

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ovenaardappelpartjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5598 / 1338	728 / 174
Vetten (g)	86	11
Waarvan verzadigd (g)	27,2	3,5
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	22,2	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in kleine ringetjes. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 20 minuten in de oven, of tot de **aardappelen** goudbruin zijn.



2. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelhoog vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



3. Chili maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg, zodra het **gehakt** bruin kleurt, de **passata**, de helft van de **groene peper** en ½ tl suiker per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 4 - 5 minuten sudderen.



4. Coleslaw maken

Meng in een saladekom per persoon: 1½ el mayonaise met 1 el rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **wortel-koolmix** toe en meng goed door.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



5. Hotdogs beleggen

Leg, zodra de **worst** en de chili klaar zijn, de **hotdogbroodjes** op een bakplaat met bakpapier. Beleg de **broodjes** met de **worst** en verdeel de chili over de **broodjes**. Bestrooi de hotdogs met de **gerasppte kaas** en bak het geheel nog 3 - 4 minuten bovenin de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en coleslaw over de borden. Leg de belegde hotdogs erbij en garneer met de **uienschutney** en de overige **groene peper**.

Eet smakelijk!