



Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus

met prei, champignons en Mexicaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Prei



Champignons



Volkoren spaghetti



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Kruidenroomkaas



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

Een enkele sliert spaghetti wordt een "spaghetto" genoemd, wat in het Italiaans "dun draadje" 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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	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)	3326 / 795	573 / 137
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	17,7	3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de prei in dunne ringen.
- Snijd de champignons in plakken.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes met de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de knoflook, champignons en prei toe en roerbak 5 - 6 minuten.



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de tomatenblokjes en het kookvocht toe en breng aan de kook.
- Roer de pasta en de kruidenroomkaas erdoor en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode ui		Tomaat
	Mini-komkommer		Bulgur
	Vers bladpeterselie en munt		Amandelschaafsel
	Avocado		Witte kaas
	Gedroogde cranberry's		Rode peper
	Paprika		Gemalen korianderzaad



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (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)	2464 /589	382 /91
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2
vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Bulgur koken

- Kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng ondertussen in een saladekom de tomaat, komkommer, het gemalen korianderzaad en de witewijnazijn.
- Breng op smaak met een scheutje extra vierge olijfolie, peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuf zout toe aan dezelfde pan en bak 3 - 4 minuten.
- Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



Garnering voorbereiden

- Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Hak de Peterselie grof en verkuimel de witte kaas.
- Halver de avocado, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



Salade maken

- Voeg de bulgur, gebakken groenten en ⅓ van de verse kruiden toe aan de saladekom en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Leg de avocado, het amandelschaafsel, de witte kaas, de gedroogde cranberry's en de **rode peper** erbovenop.
- Garneer met de overige verse kruiden. Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik ben gek op de Midden-Oosterse keuken: kruidige, hartverwarmende gerechten met gebalanceerde smaken. Deze voorliefde heb ik in dit gerecht kunnen samenbrengen met mijn lievelingsgroente, de aubergine!"

	Volkoren couscous		Knoflookteentje
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherryltomaat
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Witte kaas
	Gezouten amandelen		Midden-Oosterse 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

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	479 / 114
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Aubergine roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de Midden-Oosterse kruidenmix met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de knoflook en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Snijd de aubergine in de lengte in kwartjes en smeer in met de kruidenolie. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier.



Tomaten roosteren

- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de aubergine 15 minuten in de oven. Voeg de tomaten toe en rooster 12 - 15 minuten verder.



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui. Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en de overige knoflook 2 - 3 minuten.
- Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de tomatenpuree donker kleurt.



Couscous bereiden

- Blus af met de bouillon en breng aan de kook.
- Voeg de couscous toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot stap 5.



Afmaken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Hak de amandelen grof.
- Meng de geroosterde tomaten en de Afrikaanse kruidenmix door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng de tahinsaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de aubergine erbovenop.
- Besprenkel met de tahinsaus. Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de verse kruiden en amandelen.

Eet smakelijk!



Kruidige visstoof met kokosmelk

geïnspireerd op Braziliaanse moqueca, met rijst en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Rode puntpaprika



Tomatenblokjes



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Verse koriander



Pangasiusfilet



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch aan deze exotische stoof met zeevruchten is de aardewerken pot waarin het wordt bereid: een cassole.

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, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Vers koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[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)	3644 /871	515 /123
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	24,5	3,5
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	19,6	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

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. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in blokjes.
- Snipper de ui en snijd de wortel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Stoof maken

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelmatig vuur.
- Fruit de knoflook, ui en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de wortel, de puntpaprika, de kokosmelk en de tomatenblokjes toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



Koriander snijden

- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm.
- Voeg, vlak voor serveren, de vis toe aan de hapjespan en laat 2 - 3 minuten zachtjes pocheren. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Snijd ondertussen de koriander fijn.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.



Serveren

- Serveer de rijst met de stoof in kommen of diepe borden.
- Garneer met de verse koriander.

Eet smakelijk!



BBQ veggie gehaktballetjes met krieltjes

met sinaasappelmayo, geroosterde groenten en Surinaamse kruidenmix

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Vegetarische
gehaktballetjes van de
Vegetarische Slager®



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Rode ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Barbecuesaus



Paprika



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

Paprika's worden vaak als groente beschouwd, maar eigenlijk zijn het vruchten! Ze bevatten geen capsaïcine, de pittige stof die in de meeste andere pepers zit.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Barbecuesaus (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	469 / 112
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	30,5	4,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in stukjes van 5 cm lang. Voeg de wortelstukjes en krieltjes toe aan een grote kom.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de helft van de Surinaamse kruidenmix. Schep goed om.

3



Groenten roosteren

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in partjes.
- Voeg de ui, paprika en appel toe aan de kom van de krieltjes en wortel. Besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Voeg toe aan de bakplaat met bakpapier. Rooster 30 minuten in de oven, of tot de groenten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

4



Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten. Voeg de barbecuesaus toe en bak 1 - 2 minuten verder.
- Serveer de krieltjes en groenten over borden.
- Verdeel de gehaktballetjes erover en besprenkel met de sinaasappelmayo.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteent



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast 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

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de groenten eventueel ook grillen in plaats van bakken.



Saus maken

- Snijd de tomaat in plakken. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, suiker en Siciliaanse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout.



Samenstellen

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedeck de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomaat en een laag courgette eroverheen.
- Herhaal deze stap en eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de kaas en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Serveren

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes.
- Serveer de pasta op borden en leg de groenten erbovenop. Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Pittige 'butter tofu' curry met romige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sarah's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

“Deze butter tofu bewijst dat smaakvol vegetarisch eten niet ingewikkeld hoeft te zijn! In de Indiase keuken worden specerijen vaak kort gebakken in vet, zodat de aroma's vrijkomen en zich aan het vet binden. Zo verspreiden de smaken zich door het hele gerecht en zit elke hap vol smaak.”



	Ui		Verse koriander
	Garam masala		Witte langgraanrijst
	Knoflookteentje		Tomaat
	Gemberpuree		Paprika
	Kerrie poeder		Kokosmelk
	Tofu		Zonnebloempitten
	Tomatenpuree		Vers citroengras

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, bord, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verske koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	544 /130
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	23,7	3,7
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de paprika in reepjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelmatig vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze lichtbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de paprika en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook, tomatenpuree, gemberpuree, tomatenblokjes, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het kerriepoeder toe.
- Roer goed door en bak 2 - 3 minuten.



Saus maken

- Blus af met de bouillon en de kokosmelk. Meng goed.
- Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen en voeg toe aan de saus.
- Zet het vuur lager en laat, afgedeckt, 10 - 15 minuten pruttelen.
- Proef de curry en voeg eventueel een snufje suiker en/of een scheutje azijn toe.



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Voeg het maiszetmeel toe aan een bord en breng op smaak met peper en zout.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en knijp het overtollige vocht eruit. Snijd de tofu in blokjes.
- Wentel de tofu door het maiszetmeel, zodat de tofu rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie een koekenpan op hoog vuur. Bak de tofu 3 - 4 minuten en leg vervolgens op een bord met keukenpapier.
- Roer de tofu en een klontje roomboter door de curry. Proef en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst in diepe borden en schep de curry ertop.
- Garneer met de koriander en de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Zwartebonentostada's met avocadosalsa

met mais, kaas en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rodekool



Mais in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Bosui



Verse koriander



Rode puntpaprika



Limoen



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

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken:
knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met
een eindeloze keuze aan ingrediënten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, grote kom, fijne rasp, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	673 /161
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13	2,3
vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet.
- Snid de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snid de puntaprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntaprika en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.



Tostada's maken

- Voeg de zwarte bonen toe en bak 3 minuten verder. Voeg daarna de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat ondertussen de mais uitlekken.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg met de zwarte bonen en verdeel de geraspte kaas erover. Bak de tortilla's 5 - 8 minuten in de oven.



Salsa maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in vieren.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Voeg de avocado toe aan een hoge kom en knijp er ¼ limoen per persoon boven uit.
- Voeg de koriander, het groene gedeelte van de bosui en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Mix met een staafmixer tot een romige saus. Proef en voeg limoensrasp naar smaak toe.



Serveren

- Meng in een grote kom de gesneden rodekool, de mais, de mayonaise en 1 el van de avocadosalsa per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de rauwkost.
- Verdeel de tostada's over de borden. Garneer met de overige avocadosalsa.
- Serveer met de overige rauwkost.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met harissa, chorizo en witte kaas

met courgette, zongedroogde tomaten en sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Rode ui



Courgette



Knoflookteent



Chorizoblokjes



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



Harissa



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

Grote pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	60	90	120	180	210	270
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2536 /606	554 /132
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,1
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	16	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,5	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.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in dunne plakjes.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de chorizoblokjes, ui en knoflook toe en bak 3 minuten. Voeg vervolgens de courgette toe en bak 6 - 8 minuten verder, of tot de courgette gaar is.
- Voeg de harissa en de parelcouscous toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Voeg de slamix en wittewijnazijn toe aan een saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de zongedroogde tomaten in dunne reepjes.



Serveren

- Verdeel de parelcouscous over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de zongedroogde tomaten en verkruimel de witte kaas erover.

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witlof en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Gemengde gesneden paddenstoelen



Blauwkaasblokjes



Kookroom



Verse krulpeterselie



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	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
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	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 kook de pasta 13 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witlofstronken en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het witlof in de lengte en snijd in fijne reepjes.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de paddenstoelen en het grootste deel van het witlof toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).
- Blus af met de witte balsamicoazijn.

Tip: De overige witlof wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle witlof mee te koken.



Saus maken

- Voeg de room en de helft van de blauwe kaas toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Laat 3 minuten koken op middellaag vuur.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan 3 - 5 minuten langer inkoken. Is de saus te dik? Voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.



Serveren

- Snijd de peterselie fijn.
- Schep de pasta door de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de pasta in diepe borden.
- Verdeel het overige witlof en de overige blauwe kaas erover. Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Kip-cheeseburger met gekaramelliseerde ui

met salade en zelfgemaakte aardappelpartjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranjehoен kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Pruimtomaat



Hamburgerbol met sesam



Oranjehoен kipburger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	515 /123
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Aardappelpartjes maken

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



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger en de ui 7 - 8 minuten, of tot de burger gaar is. Schep regelmatig om.
- Bak ondertussen de hamburgerbol 4 - 5 minuten in de oven.



Salade maken

- Snijd 4 komkommerplakjes per hamburger en snij de overige komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak peper en zout. Meng de tomatenblokjes en komkommerblokjes door de dressing.



Serveren

- Snijd de hamburgerbol open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft.
- Beleg met de tomatenplakjes en komkommerplakjes. Beleg met de burger en wat gebakken ui. Bestrooi met de cheddar.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes en de salade.

Eet smakelijk!



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

De gele currykruiden in dit recept bestaan uit kurkuma, koriander, gember, citroengras en andere smaakmakers om kleur en extra smaak toe te voegen!

Scheur mij af!



	Rode peper		Knoflookteentje
	Rode ui		Gele currykruiden
	Roerbakmix met champignons		Kokosmelk
	Verge koriander		Gezouten pinda's
	Verge udonnoedels		Sojasaus
	Gefrituurde uitjes		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	373 / 89
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,1
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	11,9	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Bak de ui, knoflook, **rode peper** en de gele currykruiden 1 minuut.
- Roer de groentemix erdoor en bak 4 minuten verder.



Soep maken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de koriander fijn en hak de pinda's grof.
- Voeg de udonnoedels en de sojasaus toe en kook 3 minuten verder.



Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de koriander, pinda's en gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Rode ui



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

Door een ruitjespatroon in het vruchtvlees van de courgette te snijden, zorg je ervoor dat de courgette gelijkmatig gaart en smaken absorbeert. Deze techniek is perfect om te grillen, bakken of braden!

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, 2x koekenpan met deksel, pan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 / 920	532 / 127
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,7
Koolhydraten (g)	109	15
Waarvan suikers (g)	18,8	2,6
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Stoof maken

- Pers de knoflook of snij fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.

4



Serveren

- Roer de crème fraîche en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof.
- Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

Eet smakelijk!



Kruidige Thaise-stijl noedelbowl met tempeh

met vissaus, pinda's en verse kruiden

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Brede rijstnoedels



Groentemix met witte kool



Vissaus



Sojasaus met minder zout



Knoflookteentje



Gemberpuree



Tempehblokjes



Ongezouten pinda's



Limoen



Munt, koriander en Thais basilicum



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

Tempeh zit niet alleen boordevol probiotica en voedingsstoffen, maar het absorbeert ook goed marinades, waardoor het ideaal is voor roerbakken, salades en grillen!



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, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	656 / 157
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4	0,9
Koolhydraten (g)	67	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de rijstnoedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en voeg de noedels terug toe aan de pan.
- Besprenkel met zonnebloemolie, roer goed door en bewaar apart.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de tempeh, knoflook en gemberpuree 4 - 5 minuten.
- Blus af met 1 el kookvocht per persoon.



Saus maken

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kom de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), sojasaus, suiker en per persoon: 1 el kookvocht en het sap van 1 limoenpartje.
- Voeg de saus, de noedels en sambal naar smaak toe aan de groenten.
- Schep goed om en roerbak 1 - 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de verse kruiden grof.
- Serveer de noedels in kommen en verdeel de tempeh eroverheen.
- Garneer met de pinda's en verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Hamburger met piccalilly

met salade met zure room en krieltjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Deze burger geef je een twist met piccalilly - een populair Brits product geïnspireerd op de Aziatische keuken.

Scheur mij af!



Voorgekookte halve kiel met schil



Komkommer



Rode ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Meatier-burger

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, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 / 852	534 / 128
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de pan.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.



Dressing maken

- Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen (zie Tip).
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de mosterd en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout, voeg de zure room toe en meng goed door.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de burger.



Salade maken

- Voeg de sla, de ui en de komkommer toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

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



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de roomboter heet genoeg is, de burger in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Serveer de burger met de krieltjes, de mayonaise en de salade. Proef de piccalilly en serveer naar smaak op de burger.

Eet smakelijk!



Spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

in romige tomatensaus met rucola

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Rode ui



Citroen



Knoflookteentje



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	542 / 130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	15,5	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de spaghetti.
- Halveer de tomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de spaghetti 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.

2



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaten, garnalen, knoflook en de helft van het citroensap toe en bak nog 3 minuten.

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

3



Saus maken

- Voeg de room toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat de saus 1 minuut inkoken (zie Tip).
- Voeg de spaghetti toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Verdeel de spaghetti over diepe borden.
- Leg de rucola erbovenop en besprenkel met het overige citroensap.
- Garneer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Risotto met geroosterde cherrytomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Vinkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteent



Rode cherrytomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	391 / 93
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	1,9
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	18,2	2,2
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.



Venkel roosteren

- Voeg de venkel toe aan een grote kom.
- Voeg de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruiden toe.
- Besprenkel met olijfolie en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen.
- Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Tomaten roosteren

- De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn.
- Besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is. Rooster 12 - 15 minuten in de oven.



Risotto afmaken

- Hak de amandelen grof en snijd de peterselie fijn.
- Verkruimel de witte kaas.
- Haal de risotto van het vuur en roer de overige Afrikaanse kruiden, de helft van de kaas en de helft van de peterselie erdoorheen.
- Roer ⅓ van de tomaten erdoor en breng op smaak met flink wat peper en zout.



Serveren

- Serveer de risotto in diepe borden. Leg de geroosterde venkel en de overige tomaten erbovenop.
- Garneer met de amandelen, de overige kaas en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteent



Grana Padano vlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



Conchiglie



Ui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gefermenteerd 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

Hapjespan, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano volkoren DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(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)	2736 /654	580 /139
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	9,7	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de champignons in kwartjes.
- Kook de pasta, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de champignons 3 - 4 minuten. Roer de knoflook, ui en **rode peper** erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en room toe en verhit nog 1 - 2 minuten.



3 Afmaken

- Roer de spinazie door de saus en kook 2 - 3 minuten verder, of tot de spinazie geslonken is.
- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de Grana Padano met de gomasio-tuinkruidenmix.



4 Serveren

- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de Grana Padano-gomasiotopping.

Eet smakelijk!



Gepaneerde pangasiusfilet met sticky soja-groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.

Scheur mij af!



	Pangasiusfilet		Basmatirijst
	Gemberpuree		Knoflookteent
	Rode ui		Paprika
	Wortel		Panko paneermeel
	Sojasaus met minder zout		Furikake
	Paprikapoeder		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	482 / 115
Vetten (g)	18	3
Waaran verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	101	15
Waaran suikers (g)	18,4	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en gemberpuree 1 - 2 minuten. Voeg daarna de rijst toe en schenk de bouillon erbij.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



Groenten bereiden

- Snijd de ui in partjes en snijd de paprika in reepjes. Snijd de wortel in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom de sojasaus met de honing en de sambal. Houd apart voor later gebruik.



Vis paneren

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verdeel het paprikapoeder en de helft van de bloem over een diep bord. Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.
- Verdeel de panko over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko. Leg de vis op een bord en houd apart.



Serveren

- Besprenkel de achtergehouden saus over de groenten en schep alles goed om. Zet de groenten vervolgens terug in de oven, tot ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Leg de vis erop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Mediterrane couscous met garnalen

met basilicumcrème en zongedroogde tomaten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Gedroogde oregano



Volkoren couscous



Tomaat



Basilicumcrème



Garnalen



Zongedroogde tomaten



Rode puntpaprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



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

Oregano is een van de meest gebruikte kruiden wereldwijd! Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterrane en Mexicaanse keuken.



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, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[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)	2565 / 613	389 / 93
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,6
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	13,7	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de puntpaprika en courgette in blokjes van 1 cm.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

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



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de puntpaprika, courgette, oregano en de helft van de knoflook 5 - 6 minuten.
- Haal de wok of hapjespan van het vuur en voeg de couscous, Siciliaanse kruidenmix en bouillon toe.
- Laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.



Tomaten mengen

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Meng in een kom de basilicumcrème met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de tomaat en zongedroogde tomaten toe en meng met de dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de overige knoflook 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de tomaten met dressing door de couscous. Serveer over borden. Verdeel de garnalen eroverheen en besprenkel met het bakvet uit de koekenpan van de garnalen.

Eet smakelijk!



Stoof met chorizo, spekjes en zure room

met krieltjes, champignons en paprika

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Ui		Krieltjes
	Knoflookteentje		Tomatenpuree
	Peruaanse kruidenmix		Champignons
	Paprika		Chorizoblokjes
	Verge bieslook		Biologische zure room
	Ontbijtspek		



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

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

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

Kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuijpje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 /539	297 /71
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8	1,1
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	16,8	2,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Spek en ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd het spek in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en spekreepjes 4 minuten.
- Bereid de bouillon. Was de krieltjes en snijd in gelijke stukken.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Krieltjes toevoegen

- Voeg de knoflook en krieltjes toe aan de soeppan en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en Peruaanse kruiden toe en bak 2 minuten mee.
- Snijd ondertussen de champignons in kwartelen. Snijd de paprika in smalle repen.

3



Stoof maken

- Voeg vervolgens de chorizo, de champignons, de paprika en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 15 minuten koken. Roer af en toe door.
- Haal het deksel van de pan en kook nog 10 minuten, of tot de krieltjes gaar zijn.

4



Serveren

- Snijd de bieslook fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de zure room toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de stoof op diepe borden en garneer met een toefje zure room.

Eet smakelijk!



Romige penne met warmgerookte zalm

in prei-spinaziesaus met citroen en dille

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit recept is geïnspireerd op een heerlijk gerecht dat ik voorgeschoteld kreeg bij mijn Vlaamse schoonfamilie. Ik ben geen zalm liefhebber, maar dat wisten zij niet. De zalm ging zó goed samen met de zoetigheid van de ui en prei dat ik helemaal om was!"



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalmensnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (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)	3268 /781	636 /152
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,6
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	13,7	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Kook de pasta 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2 Prei bakken

- Halver de prei in de lengte en snijd in halve dunne ringen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur.
- Bak de knoflook, ui en prei 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.



3 Saus afmaken

- Voeg de room toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de hapjespan af en laat 8 - 10 minuten stoven.
- Voeg op het laatste moment handje voor handje de spinazie toe en roer door tot het geslonken is. Meng de zalmensnippers en de helft van de kaas erdoor en verhit de saus opnieuw.



4 Serveren

- Snijd de citroen in 4 partjes. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit in de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd de dille fijn.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Garneer met de dille en de overige kaas. Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl biefstukkreepjes met geroosterde zoete-aardappelbowl met avocado en tomatensalsa

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukkreepjes



Zoete aardappel



Wortel



Tomaat



Avocado



Knoflookteentje



Mexicaanse kruiden



Verse koriander



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

Het zal je misschien verbazen, maar wortels waren niet altijd oranje!
Oude wortels waren er in paars, geel, rood en wit. De oranje variant werd voor het eerst gekweekt in Nederland in de 17e eeuw.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Wortel* (stuk(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
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra verge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de zoete aardappel of was grondig en snij in partjes. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Voeg de wortel, de zoete aardappel, de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een snufje zout toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en schep goed om.
- Zet terug in de oven en rooster nog 5 - 10 minuten, of tot de wortel en zoete aardappel goudbruin zijn.



Groenten roosteren

- Verdeel de zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Pel ondertussen de knoflook.
- Voeg de knoflook toe aan de bakplaat en schep goed om.
- Zet terug in de oven en rooster nog 5 - 10 minuten, of tot de wortel en zoete aardappel goudbruin zijn.



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander grof (zie Tip).
- Meng in een kom de tomaat, de koriander en de extra verge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



Dressing maken

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Pers de geroosterde knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, mayonaise, knoflook en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes en de overige **Mexicaanse kruidenmix** 1 minuut (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de geroosterde wortel en zoete aardappel op diepe borden en leg de tomatensalsa erbovenop.
- Leg de biefstukreepjes en avocado erbovenop.
- Besprenkel met de dressing.

Allergenen

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

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

Tip: Bak de biefstukreepjes kort voor rosé vlees of langer voor doorbakken. De biefstukreepjes zijn snel gaar, dus bak ze niet te lang voor een mals resultaat.

Eet smakelijk!



Brandt & Levie worst in kerriesaus met gefrituurde uitjes met cheesy aardappelpuree en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworst met kerriekruiden



Ui



Knoflookteent



Wortel



Kerriepoeder



Sperziebonen



Aardappelen



Gefrituurde uitjes



Geraspte Goudse kaas



Nieuw ingrediënt in je box! Samen met Brandt & Levie introduceren we een nieuwe smaak varkensworst met aromatische currykruiden. Deze unieke combinatie geeft een kruidige, lichtzoete en hartige twist aan hun ambachtelijke worst.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, pan met deksel, aardappelstamper, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met kerriekruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	505 /121
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,5
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	12,4	1,7
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat uistomen.



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg een snufje zout en de sperziebonen toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



Worst bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de wortel toe, verlaag het vuur naar middelmatig en dek de pan af.
- Bak 8 - 10 minuten en draai regelmatig om. Haal de worst uit de pan en houd apart.
- Voeg de knoflook en ui toe aan de wortel en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.



Saus maken

- Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut. Meng vervolgens met een garde geleidelijk de bouillon erdoor.
- Wacht tot de bouillon volledig is opgenomen en roer dan de helft van de mosterd erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de worst terug in de pan en laat 2 - 3 minuten op laag vuur sudderen.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg een klontje roomboter, de kaas, de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree, sperziebonen en worst op borden.
- Giet de kerriesaus erover en garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes met wortel-preistampot

met spekjes en ketjap jus

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Gehaktballetjes van varken en rund



Ketjap manis

Ontbijtspek



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm.
- Kook beide in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: *Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.*



Gehaktballen bakken

- Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van de spekjes op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip).

Tip: *De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.*



Prei bakken

- Snijd ondertussen de prei in dunne ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de prei 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Jus maken

- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de koekenpan.
- Verlaag het vuur en dek de pan af met het deksel. Laat de jus zachtjes 5 - 6 minuten inkoken, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.

Serveren

- Voeg de prei toe aan de aardappelen en wortel. Stamp de aardappelen, wortel en prei grof met een aardappelstamper.
- Voeg een klontje roomboter, de overige mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer het spek erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stampot op de borden met de gehaktballen en de jus erbovenop.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas en yoghurtsaus

met geroosterde paprika, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteentje



Verse krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Door de paprika's in de oven te roosteren, wordt hun smaak dieper en passen ze perfect bij verse kruiden en hartige specerijen!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge kruipeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	549 /131
Vetten (g)	45	7
Waaran verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waaran suikers (g)	16,2	2,6
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes. Verdeel de paprika over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met zonnebloemolie en rooster de paprika 20 - 25 minuten in de oven, of tot de paprika zacht is. Schep halverwege om.



Toppings bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Hak de amandelen grof.
- Snijd de peterselie fijn en verkuimel de witte kaas.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de parelcouscous toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe. Zet het vuur laag en kook de parelcouscous in 13 - 15 minuten gaar.



Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg de wortel en de komijn toe en verhoog het vuur naar middelhoog vuur.
- Roerbak 7 - 10 minuten, of tot de wortel gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kom de yoghurt met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de wortel toe aan de parelcouscous samen met de helft van: de witte kaas, de paprika, de peterselie en de amandelen en meng goed.
- Verdeel de parelcouscous over de borden en besprenkel met de yoghurtdressing.
- Garneer met de overige witte kaas, paprika, peterselie en amandelen.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met geroerbakte sperziebonen

met pittige aardappelsalade en sesamzaad

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Knoflookteent



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.

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, keukenpapier, koekenpan, 2x pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	517 /124
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,2
Koolhydraten (g)	42	8
Waarvan suikers (g)	4,5	0,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken.
- Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verwijder ondertussen de steelaanset van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.



Dressing maken

- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg de sperziebonen toe en breng afgedekt aan de kook.
- Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan een kom.
- Voeg het gemalen korianderzaad, de sambal, de wittewijnazijn en de sojasaus toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de sperziebonen met de helft van de dressing 3 - 5 minuten, of tot de sperziebonen beetgaar zijn.
- Roer de helft van het sesamzaad erdoorheen.
- Voeg de mayonaise en de overige dressing toe aan de aardappelen en meng goed.



Serveren

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelsalade met de sperziebonen en de vis. Garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!



Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienschutney



Verse bladpeterselie



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht. Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en bevat onder andere calcium en vitamine C.

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, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	472 /113
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	27,5	4,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de aardappelen en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal het deksel van de pan. Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan.
- Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



Salade maken

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi.
- Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, appel, mayonaise en witte wijnazijn.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de steak met de aardappelpartjes en de koolrabisalade.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Dahl met naanbrood en salsa

met gember, appel, kokosmelk en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Je serveert dit gerecht met gekruide naanbrood. Samen met de smaakvolle dahl vormt dit de perfecte combinatie!

Scheur mij af!



Rode ui



Knoflookteent



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood met kruiden



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Citroen

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, grote hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3724 /890	457 /109
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	97	12
Waarvan suikers (g)	20,3	2,5
vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de appel met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp of snijd fijn.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de kurkuma en de groene currykruiden 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en gember toe en bak 2 - 3 minuten.



Dahl maken

- Voeg de linzen en appel toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe.
- Verlaag het vuur en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de linzen gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Naan bakken

- Bak het naanbrood 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Snijd de tomaat in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de citroen in partjes.



Salsa maken

- Meng in een kom de komkommer, tomaat, verse munt en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



Serveren

- Pers 1 citroenpartje per persoon uit over de dahl en roer goed door.
- Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de kokosrasp.
- Serveer met het naanbrood, de frisse salsa en de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteentje



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3021 /722	572 /137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 7 minuten. Voeg de spinazie toe en kook 2 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de pasta af en bewaar apart.



Smaakmakers bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de chorizo met de knoflook en ui 2 - 3 minuten.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de cherrytomaten, roomkaas, Siciliaanse kruidenmix, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Laat zachtjes pruttelen tot de pasta klaar is.



Serveren

- Voeg de pasta en spinazie toe aan de saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de pecorino.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehaktballetjes en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Gesnipperde rode ui



Wortel



Courgette



Citroen



Afrikaanse kruidenmix



Dadelstukjes



Amandelschaafsel



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



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

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

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, kleine kom, kleine koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gesnijperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehaktbaljetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4146 / 991	549 / 131
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	22,3	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan. Snijd de wortel in in kleine blokjes.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en breng aan de kook. Dek de pan af en laat 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de wortel toe en kook 6 - 7 minuten verder. Voeg dan de dadels toe en kook nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en besprenkel de bulgur met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktbaljetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktbaljetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Snijd ondertussen de courgette in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de Afrikaanse kruidenmix, de courgette en de ui toe.
- Meng goed bak 8 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

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



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met de citroenmayonaise.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!

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



Kipfilet met pestokrieltjes

met courgette en paprika

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltje 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.

Pesto betekent letterlijk "gestampt" omdat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (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 pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



2 Groenten bereiden

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

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.



3 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 en groenten gaar zijn.
- Serveer de krieltjes met de kip en groenten. Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!