



Meatier-burger met champignons

met aardappelen en frisse salade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Champignons



Tomaat



Mesclun



Verse rozemarijn



Aardappelschijfjes



Gesneden ui



Meatier-burger



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, 3x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden ui* (g)	50	100	100	200	200	300
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Haal de **burger** uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.
- Ris de naalden van de **rozemarijintakjes** en snijd grof.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** met de **rozemarijn** in 8 - 10 minuten knapperig (zie Tip).

Tip: Bak je het voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.

2. Bakken

- Snid ondertussen de **champignons** in plakjes.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg de **burger** in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, witewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

4. Serveren

- Verdeel de gebakken **aardappelen** en de **champignons** met **ui** over de borden.
- Leg op ieder bord 1 **burger**.
- Serveer met de salade.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.

Allergenen

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



Gebakken zalm in dilleroomsaus

met sperziebonen, wortel en aardappelpuree

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Verse dille



Zalmfilet



Kookroom



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Wortelschijfjes



Ui



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3456 / 826	512 / 122
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,4
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	5,3	0,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd afgedekt warm.



2. Snijden

Schenk een bodempje water in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de **wortel** en **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet eventueel af. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan en bak de **ui** met de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **groenten** terug in de pan en bak nog 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper. Snijd ondertussen de **dille** fijn.

Weetje **Ui** is een goede bron van vitamine C, wat helpt met de opname van ijzer.



4. Zalm bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **zalm** nog 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



5. Saus maken

Verhit de roomboter in de pan van de **vis** op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** met de bloem 1 minuut. Blus de pan af met de **kookroom** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **dille** toe. Kook het geheel nog 3 minuten.



6. Serveren

Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de mosterd en wat van het achtergehouden kookvocht. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Serveer de aardappelpuree, **groenten** en **zalm** op borden. Besprenkel de **zalm** met wat van de romige dillesaus en serveer de overige saus ernaast.

Tip: Deze ingrediënten zijn al vrij sterk van smaak. Proef dus eerst voordat je zout toevoegt.

Eet smakelijk!



Romige orzo met gebakken knolselderij

met Franse gruyère en geroosterde hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knolselderijblokjes



Orzo



Gesneden ui



Geraspte gruyère DOP



Kookroom



Knoflookteentje



Hazelnoten



Bospaddenstoelenpesto



Verse bladpeterselie



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

Knolselderij, rijk aan vitamine C, vezels en antioxidanten, stimuleert een gezonde spijsvertering en een sterk immuunsysteem, ideaal voor culinaire creativiteit!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderijblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Orzo koken

- Voeg de **kookroom**, **orzo** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pan met deksel.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook de **orzo**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten droog op laag vuur.
- Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



2. Knolselderij bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knolselderij** en **ui**, afgedekt, 7 - 9 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **hazelnoten** grof.
- Snijd de **peterselie** fijn.

Weetje Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.



3. Hazelnoten roosteren

- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan met **knolselderij** en **ui** en bak, onafgedekt, nog 2 - 3 minuten, of tot de **knolselderij** gaar en goudbruin is.
- Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin.



4. Serveren

- Meng de **knolselderij**, de **bospaddenstoelenpesto** en de **gruyère** door de orzo (zie Tip).
- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de **hazelnoten** en **bladpeterselie** en serveer.

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 /906	654 /156
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	20,4	3,5
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	9,5	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Zoete hutspot met rookworst en spekjes

met wortel en uienjus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Ui



Varkensrookworst



Spekreepjes



Pikante uienschutney



Nootmuskaat



Wortelschijfjes



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



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, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Wortelschijfjes* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 /884	401 /96
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	14,8	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	109	12
Zout (g)	4,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water in een grote pan met deksel voor de **aardappelen** en de **wortels**.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan met kokend water en kook de **aardappelen** met de **wortelschijfjes**, afgedekt, 15 - 18 minuten (zie Tip).
- Haal de **rookworst** uit de verpakking en kook de laatste 7 minuten mee met de **aardappelen** en **wortel**.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat het bouillonblokje dan achterwege.



2. Spekjes en ui bakken

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder bakvets op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 6 minuten krokant.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en bereid de bouillon.
- Schep de **spekreepjes** uit de pan en houd apart. Bak de **ui** met een snuf zout 2 - 3 minuten in de pan van de **spekjes** op laag vuur (zie Tip).

Tip: Door het vuur laag te houden worden de uien zacht en zoet. Voor krokantere uitjes zet je het vuur hoger - ze smaken dan wel minder zoet.



3. Jus maken

- Voeg de **uienschutney** en bouillon toe aan de pan met **ui**. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten pruttelen. Proef en breng indien nodig op smaak met peper en zout.
- Haal de **rookworst** uit de pan. Bewaar wat van het kookvocht van de **aardappelen** en **wortel**, giet daarna af en laat uitstomen.
- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **wortel** tot een stamppot. Voeg de mosterd en 1 mespuntje nootmuskaat per persoon toe en meng goed.



4. Serveren

- Voeg de **spekreepjes**, ½ el roomboter per persoon en een klein scheutje kookvocht of melk toe aan de hutsop. Roer door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **rookworst**.
- Schep de hutsop op de borden en serveer met de **rookworst**.
- Schep de uienjus over de hutsop.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.



Gehaktbrood met mozzarella en tomatensaus

met zelfgemaakte frietjes en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Ui



Sperziebonen



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Gemengd gekruide gehakt



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

Je geeft het gehaktbrood extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1¼	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	494 / 118
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,3
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	12,8	1,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met per persoon: ½ el olijfolie, ¼ zakje **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Gehakt kneden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **panko**, de **knoflook**, de overige **Siciliaanse kruiden** en 30 ml water per persoon. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed in de vorm van een **brood**. Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 25 minuten mee in de oven met de frietjes. Haal het gehaktbrood uit de oven en zet opzij tot stap 5.



3. Tomatensaus maken

Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker, de **tomatenpuree** en de bouillon toe en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Voeg een bodempje water toe aan een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedeckt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet vervolgens af.



5. Gehaktbrood afmaken

Scheur de **mozzarella** klein. Verdeel de tomatensaus en de **mozzarella** over het gehaktbrood. Zet de ovenschaal met het gehaktbrood terug in de oven en bak 2 - 3 minuten, of tot de **mozzarella** gesmolten is (zie Tip).



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood met **mozzarella** in plakken en verdeel over de borden. Serveer de frietjes en de **sperziebonen** ernaast. Besprenkel het gerecht met de tomatensaus uit de ovenschaal.

Eet smakelijk!

Tip: Is het gehaktbrood nog niet gaar? Gaar het gehaktbrood dan nog 5 - 10 minuten langer in de oven.



HELLO
FRESH

Koreaanse stijl gefrituurde kip

met zoetzure groenten en broccolirijst

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteent



Bosui



Witte langgraanrijst



Broccolirijst



Kippendijfilet



Sojasaus



Sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



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

Vandaag kook jij een recept geïnspireerd op de Koreaanse keuken: dakgangjeong, oftewel Koreaanse gefrituurde kip.



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 kom, pan, keukenpapier, bord, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte langgraanrijst (g)	65	130	200	260	330	390
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (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)	3527 /843	647 /155
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,3
Koolhydraten (g)	100	18
Waarvan suikers (g)	28,2	5,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,4	0,4

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 **rijst**. Meng in een kom de witte wijnazijn, een snufje zout en de helft van de suiker. Voeg de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** toe en houd apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



2. Rijst koken

Weeg de **rijst** af. Voeg de **rijst** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en kook de **rijst** 12 minuten. Voeg de **broccolirijst** toe en kook 3 minuten mee. Giet daarna af en laat uitstomen.

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



3. Beslag maken

Dep de **kippendijfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van per persoon: 30 ml water, 25 g bloem en 1 tl **Koreaanse kruiden**. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).

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



4. Kip frituren

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

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



5. Afmaken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de sojasaus, honing, de overige suiker en 1 el water per persoon toe en verlaag het vuur. De saus is klaar als het mengsel dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken (zie Tip). Voeg ten slotte het **sesamzaad** toe en meng de gefrituurde **kip** door de saus.

Tip: Laat de saus eventueel wat langer inkoken voor een dikker resultaat, maar let goed op dat deze niet verbrandt.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de zoetzure **groenten** ernaast en verdeel de gefrituurde **kip** met de saus over de **rijst**. Garneer het gerecht met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Pittige roerbak met udonnoedels en gemarineerde eieren met sperziebonen, honingpinda's en komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Pikante honingpinda's



Gele currykruiden



Verse udonnoedels



Sperziebonen



Komkommer



Pindakaas



Sojasaus



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

In dit recept marineer je gekookte eieren in een kruidig sausje van currykruiden en honingpinda's. Houd je van extra pittig? Voeg dan nog een scheep sambal toe!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan, vershoudfolie, saladekom, steelpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	¼	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	529 / 126
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	21,5	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



1. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een steelpan met deksel voor de **eieren**. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Kook de **eieren** 6 - 8 minuten in de steelpan. Laat de **eieren** goed schrikken onder koud water en pel ze.



2. Eieren marinieren

Hak $\frac{1}{4}$ van de **pikante honingpinda's** fijn. Meng in een kom $\frac{1}{3}$ van de aangegeven hoeveelheid **gele currykruiden**, de fijngehakte **pinda's** en $\frac{1}{2}$ el water per persoon. Voeg de **eieren** toe aan de kom met het pindamengsel en schep voorzichtig om. Dek de kom af met vershoudfolie en bewaar apart. Schep af en toe om.



3. Komkommersalade maken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke stukken. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn. Roer de **komkommer** door de dressing, breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Sperziebonen koken

Kook de **sperziebonen** in 3 - 4 minuten beetgaar. Voeg de **verse udonnoedels** toe aan de **sperziebonen** en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gember**, **rode peper** en overige **currykruiden** 1 - 2 minuten.



5. Roerbakken

Voeg de **pindakaas**, **sojasaus**, ketjap en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Zet het vuur hoog en roer goed door elkaar. Voeg dan de **sperziebonen** en de **noedels** toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel nog wat water toe als het geheel te droog lijkt.

6. Serveren

Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over de borden. Bestrooi met de overige **honingpinda's** en serveer met de curryeieren en de komkommersalade.

Eet smakelijk!



Linguine met gebakken kastanjechampignons

met salieboter, zongedroogde tomaten en rucola

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse salie



Kastanjechampignons



Zonnebloempitten



Rucola



Linguine



Mascarpone



Zongedroogde tomaten



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

Je geeft de pasta een romige smaak met zelfgemaakte salieboter. Deze maak je door roomboter te smelten en verse salie, peper en zout toe te voegen.



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 koekenpan, pan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
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)	3347 /800	851 /203
Vetten (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	25	6,4
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	7,6	1,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **salieblaadjes** in reepjes.
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 12 - 14 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **champignons** in plakken.

Weetje Deze maaltijd is niet alleen lekker snel te bereiden, maar bevat ook nog eens 200 gram groente en weinig zout. Lekker, gemakkelijk én goed voor een gezonde bloeddruk!



2. Champignons bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **champignons** en **knoflook** toe en bak 6 minuten. Blus af met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Voeg de **salie** toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in reepjes.
- Meng de **pasta** in de steelpan met de salieboter, de **mascarpone** en 30 ml kookvocht per persoon.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de gebakken **champignons** op de **linguine**.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en de **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!



Mediterrane couscous met garnalen

met zongedroogde tomaten en basilicumcrème

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.

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



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)	2665 /637	404 /97
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,6
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	13,3	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **puntpaprika** en **courgette** in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en **courgette** met de **oregano** en de helft van de **knoflook** 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous**, **Siciliaanse kruiden** en de bouillon toe. Laat de **couscous**, afgedeekt, 10 minuten wellen.



2. 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.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** en de overige **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?



4. Serveren

- Meng de **tomaten** met dressing door de **couscous**.
- Verdeel de **couscous** over de borden en schep de **garnalen** erop.
- Besprenkel het geheel met het bakvet van de **garnalen**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pizza crudo

met burrata, serranoham en rucola

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Passata



Italiaanse kruiden



Burrata



Rucola



Grana Padano vlokken DOP



Serranoham



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië.
Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.



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, vork, saladekom, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano blokken DOP* (g)	10	20	40	60	60	80
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de **rucola** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn.



2. Pizza bakken

- Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer het deeg met de **tomaten saus** en bak de pizza 15 - 20 minuten in de oven.



3. Burratatopping maken

- Prak in een kom de **burrata** met een vork.
- Voeg een scheutje melk toe en blijf prakken tot een smeuïge textuur.
- Breng op smaak met ¼ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.
- Bewaar in de koelkast tot serveren.

4. Serveren

- Meng in een kleine kom per persoon: ½ el honing en ½ el zwarte balsamicoazijn.
- Verdeel hoopjes romige **burrata** over de pizza. Verdeel vervolgens de **rucola** en de **serranoham** over de pizza.
- Garneer de pizza met de **Grana Padano blokken** en besprenkel met de overige honing-balsamicodressing.
- Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Kipburger met spek en tomatenjam

met Parmigiano Reggiano, mayonaise met truffelaroma en courgetteliinten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Oranjehoen-kipburger



Ontbijtspek



Rode cherrytomaten



Briochebroodje



Mayonaise met
truffelaroma



Parmigiano
Reggiano DOP



Botersla



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteent



Ovenaardappelpartjes



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

Cherrytomaat zijn kleiner dan gewone tomaten, maar
bevatten veel meer vitamines en mineralen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, steelpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5251 /1255	697 /166
Vetten (g)	80	11
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,4
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	14	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Meng in een kom de **courgettelinten** met de **Siciliaanse kruiden** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **aardappelpartjes** op een helft van een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Leg de **courgettelinten** op de andere helft.



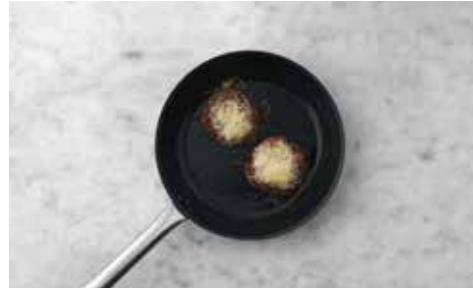
2. Brood toasten

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze in een ovenschaal. Rooster de **aardappelen**, **courgette** en het **ontbijtspek** 20 minuten in de oven, of tot de partjes goudbruin zijn. Verhit ondertussen een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur. Snijd het **broodje** open en bak, op de snijkant, in 1 - 2 minuten licht krokant. Haal uit de pan.



3. Jam maken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een steelpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten** toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Pers de **knoflook** of snijd fijn en bak nog 2 minuten mee met de **cherrytomaten**. Plet de **cherrytomaten** met een vork of spatel. Voeg de zwarte balsamicoazijn en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat inkoken op middelmatig vuur tot serveren.



4. Burger bakken

Verhit de roomboter in de koekenpan van de **briochebroodjes** op middelhoog vuur en bak de **kipburger** 7 - 9 minuten, of tot hij gaar is. Keer regelmatig om. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Verdeel de helft van de **kaas** over de **kipburgers** en bak, afgedekt, nog 2 minuten om de **kaas** te laten smelten. Houd afgedekt warm tot serveren.



5. Salade maken

Pluk 2 bladen per persoon van de **botersla** voor op de burger. Scheur de overige **botersla** grof. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de gescheurde **botersla** door de dressing.



6. Serveren

Beleg het **briochebroodje** met de **slablaadjes**, enkele **courgettelinten**, de **kipburger**, het **ontbijtspek** en de tomatenjam. Serveer de **aardappelpartjes** naast de burger en bestrooi met de overige **kaas**. Serveer met de **mayonaise met truffelaroma**. Serveer de overige **courgettelinten** op de salade.

Eet smakelijk!



Tonijnsteak met citroen-kruidensaus

met panko-sperziebonen en cherrytomaten salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze MSC tonijnsteak is een uitstekende bron van eiwitten en omega-3-vetzuren. Een voedzaam en duurzaam gevangen stukje vis dus.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Krieltjes



Verse dille & bieslook



Citroen



Slamix met erwtensoep



Knoflookteentje



Rode cherrytomaten



Gebroken sperziebonen



Tonijnsteak



Panko paneermeel



Citroenmayo met zwarte peper

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, fijne rasp, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met erwtensteuven* (g)	30	60	60	120	120	180
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gebroken sperziebonen*	50	100	200	200	300	300
(g)						
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 / 885	586 / 140
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	12,8	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **tonijnsteak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en spoel onder koud water. Was ondertussen de **krieltjes** en snijd doormidden.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de tonijnsteak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep de tonijn droog met keukenpapier.



2. Krieltjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 15 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten, of tot de **krieltjes** gaar zijn. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes.



3. Dressing maken

Halveer ondertussen de rode **cherrytomaten**. Meng in een saladekom de **cherrytomaten** met extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout. Meng in een kom de helft van de **verse kruiden** met de extra vierge olijfolie, de mosterd, de honing, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.



4. Tonijn bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tonijn** 2 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Houd warm onder aluminiumfolie.

Tip: Tonijn behoudt zijn smaak en malsheid als deze rosé is vanbinnen. Bak de tonijn eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je tonijnsteak het liefst eet.



5. Panko-sperziebonen bereiden

Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **knoflook**, **sperziebonen** en **panko** al roerend 3 - 4 minuten, of tot de **panko** goudbruin kleurt. Zet het vuur uit en roer de overige **verse kruiden** erdoor. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg de **sla** toe aan de saladekom en meng met de **cherrytomaten**. Verdeel de **tonijnsteak** over de borden. Besprenkel met de kruidendressing en bestrooi met **citroenrasp** naar smaak. Serveer met de **krieltjes**, de salade, de panko-sperziebonen, de **citroenmaya** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Entrecote met mayonaise met truffelaroma

met champignons, Parmigiano Reggiano en spinazie-aardappelpuree

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Entrecote



Aardappelen



Knoflookteentje



Sjalot



Spinazie



Gemengde gesneden paddenstoelen



Citroen



Verse rozemarijn



Parmigiano
Reggiano DOP



Mayonaise met
truffelaroma



Geel mosterdzaad



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

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



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, fijne rasp, pan, aardappelstamper, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarm groenteboillonblokje	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3899 / 932	588 / 141
Vetten (g)	60	9
Waarvan verzadigd (g)	25	3,8
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	3	0,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **entrecote** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** 10 - 13 minuten. Voeg de **spinazie** toe en kook samen nog 1 minuut. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Paddenstoelen bakken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en **paddenstoelen** met het **rozemarijntakje** 3 - 4 minuten. Voeg de **knoflook** en het **mosterdzaad** toe en bak nog 2 minuten.



3. Entrecote bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ENTRECOTE** 2 - 4 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het bakvet van de **entrecote** toe aan de **paddenstoelen** en roer goed door.

Tip: Bak de entrecote eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je de entrecote het liefst eet.



4. Afmaken

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 6 partjes. Haal, wanneer de **paddenstoelen** klaar zijn, het **rozemarijntakje** uit de pan en zet het vuur uit. Roer ½ tl **citroenrasp** per persoon door de **paddenstoelen**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de **mayonaise met truffelaroma** met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, een scheutje kookvocht, de **Parmigiano Reggiano** en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **entrecote** in plakken. Verdeel de aardappel-spinaziepuree over de borden en schep de **paddenstoelen** erop. Leg de **entrecote** erop en sprenkel de truffelsaus erover.

Eet smakelijk!



Bao buns met sticky varkenshaas

met sugarsnaps en knapperige ingelegde groenten

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Komkommer



Gesneden witte kool



Sugarsnaps



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Verse gember



Bosui



Sojasaus



Zwart sesamzaad



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

De bao bun is een smaakvolle Chinese uitvinding om een vaak zoete en kleverige saus makkelijk onderweg op te eten.
Streetfoodproof dus!



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, rasp, grote kom, grote koekenpan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bao-broodje* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden wittekool* (g)	50	100	100	200	200	300
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnaazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	636 / 152
Vetten (g)	27	5
Waaran verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	117	20
Waaran suikers (g)	36,3	6,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **komkommer** in dunne repen zodat ze makkelijk in de **broodjes** passen. Meng in een grote kom de suiker met de **sojasaus** en ½ el zonnebloemolie per persoon (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de bloem toe aan een kom en wentel de **varkenshaas** erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

Tip: Vind je de wittekool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



2. Voorbereiden

Rasp de **ember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de **sojasaus** en ½ el zonnebloemolie per persoon (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de bloem toe aan een kom en wentel de **varkenshaas** erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.



3. Sugarsnaps bereiden

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sugarsnaps** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de **zoete Aziatische saus** en breng op smaak met peper en zout.



4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el zonnebloemolie per persoon in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **varkenshaas** erin en bak 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de plakken naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de **varkenshaas** uit de pan en bewaar op een bord. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

Tip: Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.



5. Saus maken

Voeg de **ember**, de overige **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan van het **varkensvlees** en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de suiker-sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en voeg de **varkenshaas** weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het vlees begint te plakken.



6. Serveren

Vul de **bao-broodjes** met wat van de zoetzure **groenten** en het **varkensvlees**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **zoete Aziatische saus**. Serveer met de **sugarsnaps** en de overige zoetzure **groenten**. Garneer de **groenten** met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met verse rigatoni

met romige prei-spinaziesaus, bieslook en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verske rigatoni



Prei



Ui



Knoflookteentje



Slagroom



Spinazie



Kabeljauwfilet



Geraspte Italiaanse kaas



Citroen



Verske dille & bieslook



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	4071 /973	672 /161
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	25,8	4,3
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.



2. Pasta koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **slagroom** toe aan de hapjespan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Dek de pan af en laat 5 - 7 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de **spinazie** toe en dek opnieuw af.



3. Vis bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de **kaas** door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten verder.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de **vis** op de saus. Garneer met de **verse kruiden** en de overige **kaas**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade deluxe met krokant gebakken spek

met cherrytomaten, gekaramelliseerde ui en gedroogde vijgen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knobloekteentje



Rode cherrytomaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Gerijpte geitenkaas



Gedroogde vijgenstukjes



Vers basilicum



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



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

De combinatie van zachte geitenkaas en krokant gebakken
spek maakt deze luxe salade een restaurantwaardig gerecht.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4376 /1046	862 /206
Vetten (g)	73	14
Waaran verzadigd (g)	29,8	5,9
Koolhydraten (g)	64	12
Waaran suikers (g)	20,2	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met ½ el olijfolie per persoon, de **knoflook**, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met de suiker en de zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur laag en laat staan tot serveren.



3. Bakken

Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** 7 minuten in de oven. Leg de **geitenkaas** naast het **ontbijtspek** en bak samen nog 5 minuten.



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **broodblokjes** krokant. Voeg eventueel wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Haal de **cherrytomaten** uit de ovenschaal en voeg ze toe aan een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de **sla** en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijd het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkruimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **vijgenstukjes** en de croutons. Leg de **geitenkaas** in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Witte grillkaas in honing met geroosterde bloemkool

met roti, komkommersalade en verse kruiden

Street food | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Iris:

"Toen ik voor het eerst grillkaas proefde was ik meteen verkocht! Die eerste keer at ik een Indiase dahl, met deze heerlijke kaas als topping. Voor deze rotiwrap heb ik het gecombineerd met een kruidige saus, bloemkool en frisse komkommer."



Roti



Ui



Afrikaanse kruidenmix Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Tomatenpuree



Verse koriander en munt



Limoen



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Bloemkool



Kookroom



Komkommer

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4201 /1004	630 /151
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	34,9	5,2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	17,7	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



1. Bloemkool roosteren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes, de steel in blokjes en de bladeren in dunne repen. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en besprengel met de helft van de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **bloemkool** gaar is.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snipper de **ui**.
- Snijd de **verse kruiden** fijn, maar houd de **koriander** en **munt** apart van elkaar. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



2. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **komkommer**, **munt**, de helft van de **ui** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de overige **ui** met de **Afrikaanse kruiden**, het **kerriepoeder** en de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 5 minuten.



3. Kaas bakken

- Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **grillkaas** in 4 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de honing erdoor, haal uit de pan en bewaar apart.
- Verwarm de **roti** 3 minuten in de oven.



4. Serveren

- Voeg de **kookroom** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de **tomatenpuree**. Verhoog het vuur en kook 1 - 2 minuten. Haal de pan van het vuur en roer de **bloemkool** erdoorheen.
- Garneer de **bloemkool** met de **koriander** en de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer de **grillkaas**, **bloemkool**, **roti** en komkommersalade in losse schalen, zodat iedereen de eigen **roti** kan beleggen.

Eet smakelijk!