



Romige mafaldine met spekreepjes-pankotopping

met Parmigiano Reggiano, champignon-roerbakmix en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Spekreepjes



Knoflookteens



Champignon-roerbakmix



Citroen



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



Oatly kookhaver bio



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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	715/171
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,1
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	9,4	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Mafaldine koken

- Kook ruim water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de mafaldine 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **spekjes** en de **panko** tot de **spekjes** gaar zijn en de **panko** goudbruin is.



3. Saus maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Blus de **groenten** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Roer de **Oatly kookhaver**, de mosterd en de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **groenten**. Laat zachtjes sudderen tot de **mafaldine** klaar is (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Voeg de **mafaldine** toe aan de saus en meng goed. Voeg wat van het bewaarde kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **mafaldine** op diepe borden. Garneer met de spekpankotopping en de overige **Parmigiano Reggiano**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



BBQ-kipburger met gefrituurde uitjes

met regenboogkrieltjessalade in honing-mosterddressing

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Hamburgerbol met sesam



Krieltjes



Barbecuesaus



Geraspte cheddar



Tomaat



Gefrituurde uitjes



Honing-mosterddressing



Rodekool, wittekool en wortel



Botersla



Verse dille



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, grote saladekom, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	3	3	5	6	8
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Botersla* (krop(pen))	1	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (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)	3933 /940	549 /131
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	18,1	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Kipburger bakken

- Meng in een kom het **kipgehakt** met de **panko**. Breng op smaak met peper en zout en vorm 1 burger per persoon van het **gehakt**.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipburger 4 minuten.
- Draai de burger om en leg de **kaas** erop. Bak 4 minuten op de andere kant.



2. Krieltjes koken

- Halveer ondertussen de **krieltjes** en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom.
- Voeg een snufje zout, de roomboter en het water toe. Bedek de kom met vershoudfolie en prik er gaatjes in.
- Verwarm 5 - 6 minuten op hoge stand in de magnetron, of tot de **krieltjes** zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt.
- Verwijder de vershoudfolie en laat afkoelen.



3. Mengen

- Snijd ondertussen de **tomaat** in plakjes (scan voor kooktips!).
- Leg wat **slablaadjes** apart om de burger mee te beleggen en snij de overige **sla** grof.
- Meng in een kom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **dille** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snijd het **hamburgerbroodje** open en beleg het met de hamburger, de **barbecuesaus**, de **gefrutuurde uitjes**, de achtergehouden **slablaadjes**, wat koolsla en **tomaat**.
- Meng in een grote saladekom de gesneden **sla**, **dille** en **krieltjes** met de overige **tomaat** en koolsla. Voeg de **honing-mosterddressing** toe, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Serveer de burger met de salade.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met varkensgehakt en honing-gemberdressing

met gefrituurde uitjes, sesammayonaise en salade

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mini-tortilla's



Varkensboerengehakt



Vissaus



Limoen



Paprikareepjes



Wortel



Honing-gemberdressing



Botersla



Gefrituurde uitjes



Ui



Knoflookteentje



Sesamolie



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtile hartige, umami smaak.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Uい (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 /937	780 /187
Vetten (g)	55	11
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	18,3	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



1. Gehakt bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 minuut.
- Voeg de **paprikareepjes** en het **gehakt** toe en bak in 5 minuten los.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bereiden

- Snijd de helft van de **limoen** in partjes. Pers het sap van de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de suiker en **vissaus** toe aan de pan (zie Tip).
- Proef en voeg **limoensap** naar smaak toe. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de **wortel** en snijd de **sla** in grote stukken.

Gezondheidstip 🍋 Let jij op je zoutinnname? Laat dan de vissaus achterwege.



3. Salade maken

- Voeg de **wortel** en **sla** toe aan een saladekom.
- Voeg de **honing-gemberdressing** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de mayonaise en **sesamolie** toe aan een kleine kom.



4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met het **gehakt** en wat van de salade (zie Tip).
- Besprenkel met de sesammayonaise en garneer met de **gefrituurde uitjes**.
- Serveer met de **limoenpartjes** en de overige salade.

Tip: Je kunt de tortilla's eventueel ook opwarmen in de magnetron of een koekenpan.



Rijstnoedels met sticky vegetarische runderstukjes

met roerbakgroenten en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Vegetarische runderstukjes



Brede rijstnoedels



Vietnamese saus



Verse munt



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Gemberpuree



Groentemix met wittekool



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2452 /586	549 /131
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,5
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	25	5,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	3,7	0,8

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** 6 - 7 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **noedels** af en bewaar apart.
- Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **groentemix** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roerbakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische runderstukjes** en de **gemberpuree** 3 - 4 minuten.
- Roer de **zoet-pittige chilisaus** en een scheutje kookvocht erdoor (zie Tip). Bak 1 minuut en houd warm tot serveren.
- Snijd ondertussen de **munt** fijn en snij de **limoen** in kwartjes.

Tip: Voeg eventueel meer water toe indien het geheel te droog lijkt.



3. Afmaken

- Voeg de **Vietnamese saus**, ketjap en honing toe aan de **groenten** (zie Tip).
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de pan. Meng goed door.
- Zet het vuur hoger en voeg de **noedels** toe aan de wok. Roerbak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen en leg de **vegetarische runderstukjes** erbovenop.
- Garneer met de **munt**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat de ketjap in deze stap dan achterwege. Voeg eventueel na het serveren een beetje ketjap naar smaak toe.



Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met Aziatische dressing en mayonaise

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilethaasjes



Rosevalaardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Ui



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Sesamzaad



Panko paneermeel



Koreaanse kruidenmix



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	544 / 130
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	5,4	0,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snij in grove stukken (scan voor kooktips!). Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Broccoli voorkoken

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

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



3. Dressing maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van de **sojasaus**, het **gemalen korianderzaad**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Kip paneren

Pak 2 diepe borden. Voeg een snuf zout en de helft van de olijfolie toe aan een van de borden. Meng in het tweede bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.



5. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de koekenpan schoon en verwarm opnieuw ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade over de borden. Serveer met de **broccoli** en **kip**.

Eet smakelijk!



Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse kraanbere?
Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!

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, hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	3452 / 825	431 / 103
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	23,3	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Snijd de **krulpeterselie** fijn.



2. Snijden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halveer de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Mengen en kneden

Voeg het **gehakt**, de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat**, de helft van de **peterselie**, peper en zout toe aan een kom. Kneed tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met ¼ el roomboter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



5. Prei stoven

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snid het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoerde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Orzo met mini-romatomaten uit de oven

met gebakken courgette, gruyère en Italiaanse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini-romatoomaten



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Citroen



Orzo



Italiaanse kruiden



Geraspte gruyère DOP



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

Romatomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd,
wat letterlijk 'gouden appels' betekent. De naam doet dus
niets onder aan de heerlijke volle smaak!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Orzo (g)	70	130	200	270	330	400
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte gruyère DOP* (g)	35	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	441 /105
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,3
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Tomaatjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Meng in een ovenschaal de **mini-romatomaten** met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in kleine blokjes. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Orzo koken

- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur. Frukt de **ui**, de helft van de **knoflook** en ½ tl **citroenrasp** per persoon 2 minuten.
- Voeg de **orzo** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te snel droogkookt.



3. Courgette bakken

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en de overige **knoflook** 3 minuten.
- Voeg 1 tl **citroensap** per persoon toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en de helft van de **gruyère** toe aan de **orzo** en roer goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de **mini-romatomaten**.
- Garneer met de overige **gruyère** en **citroenrasp**.
- Serveer het overige **citroensap** apart zodat iedereen het naar smaak kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Romige ragù bianco met rundergehakt en penne

met champignons en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Champignons



Volkoren penne



Ui



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Oatly kookhaver bio



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

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de rode variant: ragù alla bolognese.



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, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly kookhaver bio (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3435 /821	656 /157
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,8
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	10,7	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **champignons** in kwartjes.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van ½ cm dik.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen in de pan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe – na enkele minuten laten de champignons het weer los.



3. Saus maken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de **Oatly kookhaver** en de witte wijnazijn toe aan de pan en roer goed door.
- Draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng goed.
- Roer vervolgens de **groenten** samen met ¼ van de **gerasppte kaas** erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



Zonnebloempitten



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

Wist je dat een handjevol zonnebloempitten je al een groot deel van de aanbevolen hoeveelheid vitamines, proteïnen en mineralen oplevert?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3686 / 881	505 / 121
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Breng ruim water aan de kook in een pan. Was of schil de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.

Weetje • Wist je dat aardappelen super gezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines. Vitamine B6 en B11 bijvoorbeeld – deze dragen bij aan je energieniveau en vitamine C zorgt weer voor een sterke weerstand.



3. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



4. Pasteitje afbakken

Leg het **pasteitje** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes en voeg toe aan een saladekom samen met de **veldsla**. Voeg de extra vierge olijfolie en de **zonnebloempitten** toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasteitjes** over de borden en vul met de romige champignonragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Stoof met varkensworst van Brandt & Levie

met ovenfrietjes en frisse witlofsalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
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

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	448 / 107
Vetten (g)	54	7
Waaran verzadigd (g)	16,9	2,2
Koolhydraten (g)	52	7
Waaran suikers (g)	11,8	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil of was de **aardappelen** grondig en snij frietjes van 1 - 2 cm dik (scan voor kooktips!). Meng de frietjes in een kom met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin zijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

Snijd de **prei** in dunne ringen en spoel schoon in een vergiet. Snijd de **wortel** in hele kleine blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knip het vlees uit het vel.



4. Stoof maken

Breng afgedekt aan de kook en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten stoven. Verwijder de laatste 5 minuten het deksel van de hapjespan en laat inkoken tot de gewenste dikte.



5. Witlof snijden

Halverveer ondertussen het **witlof** in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd de **witlof** zeer fijn en voeg toe aan een kom. Voeg de mayonaise en de witte wijnazijn toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** en de **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de bloem en **kaneel** toe. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg het **gehakt** van de **worst** toe en bak in 2 - 3 minuten los. Blus af met de bouillon en voeg het **laurierblad** en de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Haal het **laurierblad** uit de stoof. Serveer de stoof samen met de ovenfrietjes, en witlofsalade. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Surinaamse stijl curry met kippendij en roti

met ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendijfilet



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteentje



Ei



Surinaamse kruiden



[Mini-]komkommer



Roti



Sperziebonen



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!



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, hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3243 /775	354 /85
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,7
Koolhydraten (g)	85	9
Waarvan suikers (g)	14,2	1,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer.



2. Kippendij bakken

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de gesnipperde **ui**, **knoflook** en **tomatenblokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



3. Aardappelen koken

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Voeg de **aardappelen**, **Surinaamse kruiden** en bouillon toe aan de hapjespan en kook, afgedekt, 5 minuten. Voeg vervolgens de **sperziebonen** en de **kippendij** toe en kook, afgedekt, 10 minuten (zie Tip).

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Ei koken

Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Laat het **ei** schrikken onder koud water en pel.



5. Zoetzuur maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom de aangegeven hoeveelheid water, de wittewijnazijn en de suiker. Voeg de **komkommer** en **uienringen** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om. Verwarm de **roti** zonder verpakking 3 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **sperziebonen** over diepe borden, schep de saus eroverheen en leg de **kippendij** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de **roti** en de zoetzure **komkommer** en **ui**.

Eet smakelijk!



Meatier-hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Meatier-burger



Appel



Rode cherrytomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve krieltjes met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Pikante uienschutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



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 koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschotney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5058 /1209	694 /166
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,7
Koolhydraten (g)	107	15
Waarvan suikers (g)	36,4	5
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,6	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 **appel** in dunne plakjes en halveer de **cherrytomaten** (scan voor kooktips!).
- Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het spek 5 - 8 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor het **briochebroodje**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **krieltjes** en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de burger, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de burger.
- Bak ondertussen het **briochebroodje** 2 - 3 minuten in de oven.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel**, **cherrytomaten** en de **slamix** toe. Meng goed door met de dressing. Serveer de **krieltjes** over borden met mayonaise naar smaak.
- Snijd het **briochebroodje** open. Beleg met de **burger** en het **ontbijtspek**. Smeer de **uienchutney** op de andere helft van het **broodje** en leg de bovenkant van het **broodje** op de burger. Serveer met de salade.



Romige drikazenlasagne met courgette

met verse lasagnebladen en spinazie

Familie Veggie Premium

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Spinazie



Grana Padano blokjes DOP



Blauwekaasblokjes



Verge lasagnebladen



Italiaanse kruiden



Kruidenroomkaas



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.



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, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Versle lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4138 / 989	547 / 131
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,9
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	9,1	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snij de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.

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



2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



3. Roux maken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Saus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruiden** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kruidenroomkaas** en ½ van de **Grana Padano** toe. Breng op smaak met peper en zout en kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat voor de ovenschaal.



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan. Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar **courgetteplakken** op de **lasagnebladen** (zie Tip). Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar zorg dat je wat saus overhoudt voor de bovenkant.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



6. Bakken en serveren

Dek de **lasagne** af met een laagje saus en bestrooi met de **blauwekaasblokjes** en de overige **Grana Padanovlokken**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven. Laat voor serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Entrecote met cranberry-kalfsjus

met aardappelgratin, spruiten, spekreepjes en pecannoten

Lekker snel & Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK
PLAN

VOOR HET DINEREN

- Entrecote dichtschroeien
- Jus maken
- Groenten koken

20-25 MIN VOOR SERVEREN

- Aardappelgratin bakken
- Entrecote garen
- Groenten en spekreepjes afwerken
- Jus opwarmen en afwerken



	Entrecote		Kalfsjus
	Cranberrychutney		Pastinaak
	Verse rozemarijn		Knoflookteentje
	Wortelschijfjes		Pecanstukjes
	Sjalot		Spruiten
	Aardappelgratin		Spekreepjes
	Verse krulpeterselie		Gedroogde tijm
	Gedroogde rozemarijn		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, grote pan, ovenschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelgratin* (g)	190	375	565	750	940	1125
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	45	90	135	180	225	270
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5130/1226	634/152
Vetten (g)	75	9
Waarvan verzadigd (g)	37,7	4,7
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	38,5	4,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	55	7
Zout (g)	3,5	0,4

Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hier voor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

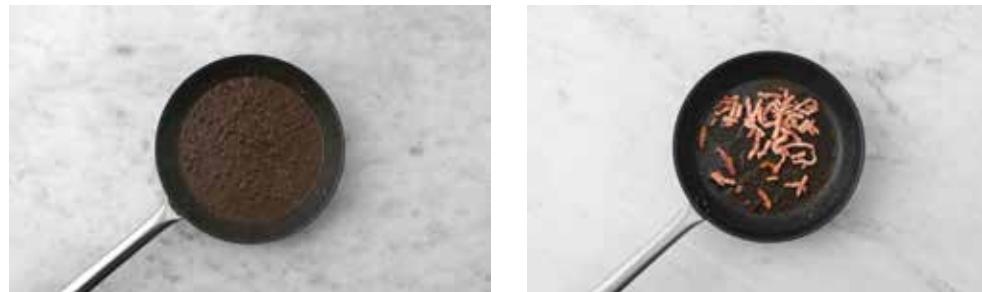
1. Aardappelgratin maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **entrecote** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de **pastinaak** in stafjes van ongeveer ½ cm dik.
- Snipper de **sjalot** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het plastic van het bakje en bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.



4. Jus maken

- Verhit dezelfde pan van de **entrecote** op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en de overige **verge rozemarijn** 2 - 3 minuten. Blus af met de balsamicoazijn. Voeg de **cranberrychutney**, de **kalfsjus** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed, laat 2 minuten zachtjes inkoken en zet het vuur uit.
- Roer kort voor het serveren de overige roomboter erdoor. Haal de **rozemarijn** uit de **jus** en breng op smaak met peper en zout.



2. Entrecote bakken

- Verhit ⅓ van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Braad de **entrecote** 2 - 3 minuten per kant aan en leg vervolgens in een ovenschaal.
- strooi de helft van de **verse rozemarijn** eroverheen en bak de **entrecote** in de oven (zie hieronder voor de exacte baktijd).
- Dek de **entrecote** daarna af met aluminiumfolie en laat rusten tot serveren.

150g:	4 - 5 minuten
300g:	6 - 8 minuten
450g:	9 - 12 minuten
600g:	10 - 13 minuten



3. Groenten koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pastinaak**, **spruiten** en **wortelschijfjes**, afgedekt, in 4 - 5 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.
- Verhit opnieuw ⅓ van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten**, **wortelschijfjes**, **knoflook**, **pastinaak**, **tijm**, **gedroogde rozemarijn** en de helft van de honing 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Leg de **spekreepjes** en **pecannoten** bovenop de groenten.
- Garneer de **aardappelgratin** met de **peterselie**.
- Snijd de **entrecote**, tegen de draad in, in plakken. Leg op een serveerschaal en garneer met de **rozemarijn**.
- Serveer de cranberry-kalfsjus ernaast.

Eet smakelijk!

Zalm in een knapperig jasje met krokante rosevalaardappelen met granaatappel, romige bieslooksaus en sperziebonen met amandelschaafsel

Premium ofdgerecht

Totale tijd: 60 - 70 min.



	Rosevalaardappelen		Zalmfilet
	Knoflookteent		Sperziebonen
	Granaatappel		Citroen
	Verse rozemarijn		Verse bladpeterselie en bieslook
	Amandelschaafsel		Panko paneermeel
	Midden-Oosterse kruidenmix		Slagroom
	Citroenmayo met zwarte peper		

**KOOK
PLAN**

VOOR HET DINEREN

- Aardappelen koken
- Bieslookroomsaus maken

20-25 MIN VOOR SERVEREN

- Aardappelen roosteren
- Zalm bereiden en bakken
- Sperziebonen koken

NUTRI-SCORE



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

2x bakplaat met bakpapier, kom, 2x pan, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	7142 / 1707	714 / 171
Vetten (g)	126	13
Waarvan verzadigd (g)	44	4,4
Koolhydraten (g)	78	8
Waarvan suikers (g)	13,2	1,3
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	55	6
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Snijd eventueel grotere **aardappelen** doormidden. Kook de **aardappelen** 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Verwijder de **rozenmarijnstengels** en snij de blaadjes fijn. Pers de **knoflook** fijn of snij fijn.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met de **rozenmarijn** en **knoflook**.



4. Sperziebonen koken

- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en voeg ze toe aan een pan. Zorg dat de **sperziebonen** net onder water staan en voeg een snuf zout toe. Breng aan de kook en laat zachtjes 4 - 6 minuten koken. Giet af en spoel de **sperziebonen** af onder koud water. Voeg weer toe aan de pan.
- Rol ondertussen de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.



2. Aardappelen roosteren

- Leg de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier. Druk de **aardappelen** voorzichtig plat met een glas of aardappelstamper.
- Besprengel met de **rozenmarijnolie** en breng op smaak met peper en zout. Rooster ongeveer 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn en houd deze apart.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.



3. Zalm bakken

- Dep de **zalm** droog met keukenpapier en leg op een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de **panko** met de **Midden-Oosterse kruiden** en de extra vierge olijfolie.
- Verdeel het pankomengsel over de **zalm**.
- Bak de **zalm** in de oven (zie hieronder voor de exacte bereidingstijd).

400g:	15 - 19 minuten
600g:	20 - 24 minuten
800g:	25 - 29 minuten



5. Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Voeg de **kookroom** en de bouillon toe. Roer goed door en kook 3 - 5 minuten zachtjes.
- Voeg de **bieslook** en het sap van 1 - 2 **citroenpartjes** per persoon toe kort voor serveren. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Voeg kort voor serveren het **amandelschaafsel** en de overige roomboter toe aan de **sperziebonen**. Bak 2 - 3 minuten op hoog vuur. Verdeel over een serveerschaal en garneer met de helft van de **peterselie**.
- Serveer de **aardappelen** met de **citroenmayonaise**.
- Garneer de **zalm** met de **granaatappelpitjes** en de overige **peterselie**.
- Serveer de bieslookroomsaus ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gevulde pompoen met cheesy orzo

met verse kruiden, parmezaankrieltjes en geitenkaasballetjes met honing

Veggie | Premium cht

Totale tijd: 60 - 70 min.



KOOK
PLAN

VOOR HET DINEREN

- Flespompoen roosteren
- Orzo voorbereiden

20-25 MIN VOOR SERVEREN

- Krieltjes roosteren
- Flespompoen afmaken
- Salade maken



	Flespompoen		Gedroogde cranberry's
	Knoflookteentje		Verse salie
	Gedroogde tijm		Orzo
	Parmigiano Reggiano DOP		Geitenkaasballetjes met honing
	Geraspte Red Leicester		Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie
	Appel		Slamix met radicchio, rucola en bladsalade
	Pikante uienschutney		Voorgekookte halve kielbasa met schil
	Gesneden ui		Tomatenpuree
	Balsamicocrème		Kruidenroomkaas
	Hazelnoten		Zongedroogde tomaten

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

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Red Leicester* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5971 / 1427	561 / 134
Vetten (g)	74	7
Waarvan verzadigd (g)	37,5	3,5
Koolhydraten (g)	148	14
Waarvan suikers (g)	47,5	4,5
vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	34	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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

Zout (g)	2,8	0,3
----------	-----	-----



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

1. Pompoen bereiden

- Verwarm de oven voor op 230 graden. Bereid de bouillon.
- Halver de pompoen in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Leg de pompoen met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 35 - 40 minuten in de oven.
- Wel ondertussen de cranberry's in een kleine kom met warm water.



2. Orzo maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de salie fijn. Snijd de zongedroogde tomaten grof.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, orzo, het paprikapoeder, de salie en tomatenpuree met de helft van de tijm 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en dek de hapjespan af. Kook 8 - 10 minuten.
- Roer de uienchutney, zongedroogde tomaten en roomkaas door de orzo. Haal de pan van het vuur en laat afgedeekt staan.



4. Pompoen afmaken

- Hol, wanneer de pompoen klaar is, de pompoen uit met een lepel. Laat ongeveer 1½ cm aan de randen over.
- Snijd het vruchtvlees grof. Voeg het vruchtvlees toe aan de orzo en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Vul de pompoen met de orzo.
- Hak de hazelnoten grof.
- Bestrooi de pompoen met de Red Leicester en de hazelnoten. Rooster nog 10 - 15 minuten in de oven.

5. Salade maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Giet de cranberry's af.
- Verdeel de sla over een groot bord.
- Verdeel de gebakken appel, geitenkaas en cranberry's eroverheen.
- Besprekkel met de balsamicocrème.



6. Serveren

- Serveer de pompoen op een groot bord. Bestrooi met de helft van de verse kruiden.
- Garneer de krieltjes met de overige verse kruiden.
- Serveer met mayonaise naar smaak.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Allergenen

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



Libanees platbrood met rundergehakt en grillkaas

met za'atar, labne, verse munt en peterselie

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees platbrood



Labne



Oosters gekruid
rundergehakt



Za'atar



Tomaat



Mix van gesneden
wortel en ui



Witte grillkaas



Mesclun



Tahinsaus



Midden-Oosterse
kruidenmix



Verse bladpeterselie
en munt



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (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)	5276 /1261	804 /192
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	32,5	5
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	5,7	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **mix van gesneden wortel en ui** fijn.
- Ris de blaadjes van de **munttakjes**. Snijd de **munt-** en **peterselieblaadjes** fijn.
- Halveer de **tomaat** en snijd in plakken (scan voor kooktips!).
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vulling maken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 3 minuten, of tot het **gehakt** gaar is.
- Zet het vuur uit en roer de **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



3. Platbrood opwarmen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **platbrood** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Meng in een kom de **labne**, **tahinsaus**, **verse kruiden**, wittewijnazijn, de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een magnetron? Dan hoeft je de koekenpan niet te gebruiken! Verwarm de Libanese platbroden 30 seconden op een magnetronbestendig bord.



4. Serveren

- Bestrooi het **platbrood** met de **za'atar** en verdeel het gehaktmengsel eroverheen.
- Verdeel de **tomaat** en de **mesclun** eroverheen.
- Besprengel met de **tahinsaus**.
- Rol het **platbrood** op en serveer.

Eet smakelijk!