



Snelle spaghetti bolognese met ontbijtspek

met wortel en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte belegen kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in slechts 25 minuten!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarm] runderbouillonblokje (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)	3607 /862	660 /158
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken en koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



3. Saus stoven

- Voeg de **passata**, de **gedroogde oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven (zie Tip).
- Verkruimel ¼ runderbouillonblokje per persoon boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Verdeel de **geraspte belegen kaas** over de saus.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken en krijgt iedere hap smaak.

Eet smakelijk!



Bulgur met avocado, komkommer en cranberry's

met verse kruiden en geschaafde amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Ui



Komkommer



Tomaat



Rode peper



Gemalen korianderzaad



Verse bladpeterselie
en munt



Amandelschaafsel



Avocado



Witte kaas



Gedroogde cranberry's



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

Wist je dat bulgur gemaakt is van hele tarwekorrels? Het is dus volkoren en zit vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vige olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	580 / 139
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	69	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,8
Vezels (g)	16	4
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng per persoon: 175 ml water met ¼ groentebuillonblokje aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Snij ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snij de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de **rode peper** fijn.



2. Koken en mengen

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomatenblokjes**, de **komkommer**, de witewijnazijn en ½ tl **gemalen korianderzaad** per persoon. Breng op smaak met extra vige olijfolie, peper en zout.



3. Ui karamelliseren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de **ui** met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en karamelliseer de **ui** in 6 - 8 minuten.



4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snij in reepjes. Snij de **peterselie** grof. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snij het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!). Verkruimel de **witte kaas**.



5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de **ui** en ⅓ van de verse kruiden toe aan de saladekom en scheep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocado**, **geschaafde amandelen**, **witte kaas**, overige verse kruiden, **gedroogde cranberry's** en de **rode peper**. Besprenkel met extra vige olijfolie naar smaak.



Scan mij voor extra kooktips!

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

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommersalade

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteent



Champignons



Kookroom



Vegan schnitzel
met cornflakes



Verse bieslook



Komkommer



Rucola en veldsla



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

De vegetarische schnitzel is gemaakt van tuinbonen en gekruid met witte peper, paprika en foelie. Een goede bron van ijzer, vitamine B1, eiwitten én vezels.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] paddenstoelen- of groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3577 /855	530 /127
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,9
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	10,8	1,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,9	0,4

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.
- Was de **krieltjes** grondig en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartalen.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar (zie Tip). Giet daarna af en laat uitstomen.

Tip 🍎 Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle **krieltjes**, maar serveer de helft, met de helft van de mayonaise. De overige krieltjes kun je samen met de mayonaise, yoghurt, azijn, mosterd, honing, sla en meer verwerken in een lunchsalade de volgende dag.



2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met 1 el witte balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 50 ml **kookroom**, 2 el water en ¼ bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper.
- Laat de champignonroomsaus 8 - 10 minuten inkoken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng de dressing op smaak met peper en zout.
- Meng de **komkommer**, **sla** en de helft van de **bieslook** met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden, leg de **vegetarische schnitzel** ernaast en schep er 1 lepel mayonaise per persoon bij.
- Giet de champignonsaus in een kommetje en serveer ernaast.
- Serveer met de komkommersalade.
- Garneer met de overige **bieslook**.

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

Eet smakelijk!



Tuna melts met tomaat en mais

met zelfgemaakte tonijntopping en frisse salade

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Mais in blik



Tonijn in water



Ui



Tomaat



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Mini Turks brood



Geraspte belegen kaas



Veldsla



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

De tuna melt is een Amerikaanse specialiteit die wat weg
heeft van onze tosti - met tonijn, mais en gesmolten kaas, het
perfecte comfortfood!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	634 /152
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,8
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	10,1	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de **mais** uitlekken en weeg af. Laat ook de **tonijn** uitlekken.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de verse kruiden fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl witewijnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de overige **ui** en overige **tomaat** met de dressing.
- Meng vlak voor het serveren de **sla** met de dressing.

2. Broodjes beleggen

- Meng in een kom de **tonijn** met de **mais**, mayonaise, de helft van de **tomaat**, de helft van de **ui** en de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de broodjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Beleg met de tonijnsalade.
- Verdeel de **geraspte belegen kaas** over de tuna melts en bak 6 - 8 minuten in de oven.

Weetje Mais levert een goede portie magnesium. Een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



4. Serveren

- Verdeel de tuna melts over de borden.
- Garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Hartige pastei met vegetarische groenteragout met frisse slamix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Prei



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Rucola en veldsla



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

Smeer de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken in met een laagje geklust ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend korstje!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (rol(len))	¼	½	¾	1	1½	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[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)	2900 / 693	467 / 112
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	25	4
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	13,6	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Rol het **bladerdeeg** uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het **knoflook** en **ui** 4 - 5 minuten. Voeg dan de **wortel**, **prei**, **champignons** en **gedroogde tijm** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



3. Ragout koken

Voeg vervolgens per persoon: ¼ el roomboter en ½ el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat zonder deksel 4 - 5 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Pastei maken

Haal het **laurierblad** uit de ragout en voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Verdeel de **geraspte belegen kaas** over de ragout. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd de bovenkant kruislings in. Breng het **bladerdeeg** op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **veldsla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

6. Serveren

Verdeel de pastei over de borden en serveer met de salade.

Weetje 🍎 Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevareerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen voor een goede gezondheid.

Eet smakelijk!



Volkoren penne met rodepesto-tomatensaus

met geroosterde groenten

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren penne



Ui



Courgette



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteent



Vers basilicum



Tomatenpuree



Tomatenblokjes met basilicum



Rode pesto



Grana Padano vlokken



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 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano vlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
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)	3812 / 911	532 / 127
Vetten (g)	43	6
Waaran verzadigd (g)	8,2	1,1
Koolhydraten (g)	93	13
Waaran suikers (g)	26,5	3,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes. Meng in een kom de **ui**, **courgette** en **wortel** met de **Siciliaanse kruiden**, $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, peper en zout.



2. Groenten roosteren

Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven. Kook de **penne** 9 - 11 minuten in de pan (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

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



3. Knoflook en basilicum snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** in reepjes.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



4. Saus maken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **tomatenpuree** 1 minuut. Voeg de **tomatenblokjes** en 2 el pastawater per persoon toe.



5. Saus afmaken

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Voeg de bouillon toe aan de saus en roer goed door. Verlaag het vuur en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Roer de **rode pesto**, geroosterde groenten en **pasta** door de saus (zie Tip).

Tip Let jij op je zoutinname? Bereid dan 50 ml bouillon per persoon en vul aan met 50 ml kokend water per persoon.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **Grana Padano vlokken** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Parelgerstrisotto met geroosterde pompoen

met mascarpone, champignons en krokante salie

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Champignons



Ui



Knoflookteentje



Flespompoen



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino



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

Dit gerecht maak je extra lekker met krokante salie! Deze garnering bereid je zelf door de verse salieblaadjes kort te bakken in olijfolie.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **champignons** en snijd de **ui** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Halveer de **pompoen** en verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd **¼ pompoen** per persoon in partjes (zie Tip). Snijd de helft van de **salieblaadjes** in dunne reepjes en laat de andere helft heel.

Tip: Pompoenen zijn hard en moeilijk te snijden. Heb je extra tijd? Zet hem dan 5 minuten in de hete oven - daar wordt hij zachter van.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto maken

Verhit **½ el** roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook**, de gesneden **salie** en **parelgerst** toe en roerbak 1 minuut. Voeg per persoon: 250 ml warm water en **¼ bouillonblokje** toe. Breng aan de kook en kook de **parelgerst**, afgedeckt, in ongeveer 25 - 30 minuten droog. Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de **parelgerst** te snel droogkookt.



3. Pompoen roosteren

Meng in een grote kom de **pompoenpartjes** en **ui** met **1 el** olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alle partjes bedekt zijn met olie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de randjes beginnen te kleuren. Schep af en toe om.



4. Champignons bakken

Verhit **½ el** olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **salieblaadjes** in 3 - 4 minuten krokant. Schep de **salie** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **champignons** samen met de overige **knoflook** 5 - 7 minuten, of tot ze mooi bruin gekleurd zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg wanneer de pan te droog wordt een scheutje water toe.



5. Risotto afmaken

Roer, als de **parelgerst** gaar is, de **mascarpone** en de helft van de **pecorino** door de **risotto**.

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



6. Serveren

Verdeel de parelgerstrisotto over de borden. Schep de **champignons**, geroosterde **pompoen** en **ui** erbovenop. Garneer de **risotto** met de overige **pecorino** en de krokante **salie**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Pompoen-pindasoep met gekookt ei

met volkoren platbrood

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Wortel



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Pindakaas



Sojasaus



Ui



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

Heb jij nog platbrood over? Snijd het de volgende dag in reepjes, bestrijk met olijfolie en verwarm in de oven voor een knapperig tussendoortje.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Waterkoker, steelpan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht meer dan 250 gram groente bevat? Een van deze groenten is pompoen - rijk aan kalium en vitamine E en C. Samen draagt dat bij aan een sterke weerstand en een gezonde bloeddruk.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

Snijd de **wortel** in plakken en snipper de **ui**.



3. Bakken en koken

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op hoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **wortel**, de **pompoenblokjes**, het **kerrie(poeder** en de **ui** toe. Roerbak 2 minuten. Voeg vervolgens het water uit de waterkoker toe, verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedeekt aan de kook (zie Tip). Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/4 bouillonblokje per persoon of kies voor natriumarme bouillon.



4. Ei koken

Breng ondertussen water aan de kook in een steelpan en kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.

Weetje 🍎 Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.



5. Soep puren

Verwarm ondertussen de **platbroden** 30 seconden per kant in een droge koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met de **sojasaus**.

Tip: Voor extra knapperige platbroden besprenkel je ze met wat olijfolie en zout en bak je ze 3 - 4 minuten.



6. Serveren

Verdeel de soep over de soepkommen en leg het **ei** in de soep. Serveer met het **platbrood**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Gehaktballetjes in sticky saus met noedels

met sperziebonen en taugé

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mie noedels



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Ketjap manis



Bosui



Taugé



Gomasio



Sperziebonen



Zoete Aziatische saus



Knoflookteentje



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	590 /141
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8	1,8
Koolhydraten (g)	69	15
Waarvan suikers (g)	27,1	6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen** en **noedels**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Noedels en sperziebonen koken

- Kook de **sperziebonen** in 6 - 8 minuten gaar in de pan met deksel.
- Voeg in de laatste 3 - 4 minuten de **noedels** toe en kook mee.
- Giet daarna af en spoel kort met water.

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



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe aan de **gehaktballetjes**. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg op het laatste moment de **gomasio** toe.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over diepe borden.
- Schep de **gehaktballetjes** met saus eroverheen.
- Garneer met de **taugé** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Penne met warmgerookte zalm

in romige prei-spinaziesaus met dille en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Prei		Ui
	Knoflookteentje		Penne
	Kookroom		Spinazie
	Warmgerookte zalmsnippers		Geraspte belegen kaas
	Citroen		Verse dille



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de room en kaas in dit gerecht.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	636 /152
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,6
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2	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 **penne**.
- Halver de **prei** in de lengte en snijd in halve dunne ringen.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus afmaken

- Voeg de **kookroom** toe aan de **prei** en verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan. Dek af en laat 8 - 10 minuten stoven. Voeg op het laatste moment handje voor handje de **spinazie** toe en roer door tot het geslonken is.
- Meng de **zalmsnippers** en de helft van de **kaas** erdoor en verhit de saus opnieuw.
- Snijd de **citroen** in partjes en knijp $\frac{1}{4}$ **citroen** per persoon uit in de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **dille** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus met **zalm** erover.
- Garneer met de **dille**, de overige **kaas** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Naanpizza met Midden-Oosterse groenten en tahinsaus

met tomatensalsa en witte kaas

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Naanbrood met kruiden
	Tahin
	Verge bieslook, dille en bladpeterselie
	Knoflookteken
	Citroen
	Aubergine
	Tomaat
	Paprika



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

Door de vele verschillende kruiden in dit recept, is deze Midden-Oosterse naanpizza een echte smaakexplosie.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, hapjespan of grote koekenpan, 2x kleine kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin* (g)	20	35	55	70	90	105
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 /605	545 /130
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,1	0,5

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 **paprika** in grove reepjes en snij de reepjes door de helft (scan voor kooktips!). Snijd de **aubergine** in blokjes van 2 cm.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en pers de **knoflook** of snij fijn.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Snijd de verse kruiden fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergineblokjes** 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Voeg daarna de **paprika** en de helft van de **knoflook** toe en bak, afgedekt, nog 3 minuten.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 1 minuut.



3. Tahinsaus maken

- Voeg de **yoghurt**, **tahin**, de overige **knoflook**, de helft van de verse kruiden en 1 tl **citroensap** per persoon toe aan een hoge kom (zie Tip). Blend met een staafmixer tot een glad geheel en zet apart.
- Bak het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de overige verse kruiden en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd jij van zuur? Voeg dan naar smaak meer citroensap toe aan de tahinsaus.



4. Serveren

- Besmeer het **naanbrood** met ¾ van de tahinsaus. Houd ¼ van de gebakken groenten apart en verdeel de rest over de naanpizza's.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en besprengel met de overige tahinsaus.
- Meng de overige gebakken groenten met de tomatensalsa en serveer bij de naanpizza's.

Weetje Tahin is gemaakt van sesamzaadjes en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.

Eet smakelijk!



Vegetarische hamburger met gebakken ui en champignons

met aardappeltjes uit de oven en salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager! Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch. Wie wil dat nu niet?



Aardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Rucola en veldsla



Ui



Champignons



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	4297 / 1027	686 / 164
Vetten (g)	60	10
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	8,2	1,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier of een schone doek. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren de **rucola en veldsla** door de dressing in de saladekom.



3. Honingmayonaise maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met ½ tl honing per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip Let jij op je calorie-inname? Vervang dan een deel van de mayonaise door yoghurt. Meng per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt. Ook kun je de aardappelen halveren en de overige aardappelen bij een andere maaltijd deze week gebruiken, bijvoorbeeld in een salade voor lunch of avondeten, samen met de mayonaise.



4. Groenten bakken

Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes (scan voor kooktips!). Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur, maar houd de groenten in de pan zodat ze niet te veel afkoelen.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische burger** 2 - 3 minuten per kant.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Snijd het broodje open en besmeer met de helft van de honingmayonaise. Beleg elk broodje met 1 **vegetarische burger** en de helft van de gebakken **ui** en **champignons**. Serveer de **aardappeltjes** uit de oven, de salade, de overige gebakken **ui**, **champignons** en honingmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en sweet chili tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Sweet chili tortillachips



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

Het kipgehakt hebben we alvast voor je op smaak gebracht
met Mexicaanse kruiden. Zo zet je vanavond een echte fiesta
van smaken op tafel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vork, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3887 /929	614 /147
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

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

Weetje 🍐 Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water. Meng met een vork tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomatenblokjes**, de **avocadolokjes**, de **tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

Eet smakelijk!



Volkoren noedels met kippendij

met roerbakgroenten en rode peper

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is
donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker
mals en extra vol van smaak is.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	682 /163
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,2
Koolhydraten (g)	99	22
Waarvan suikers (g)	22,4	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	3,9	0,9

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 pan voor de **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **knoflook** en **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **groentemix** en de **Koreaanse kruiden** toe.
- Voeg de **sojasaus** en **ketjap** toe en bak, afgedeckt, 5 - 7 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de sojasaus en de helft van de ketjap. Je kunt eventueel naar smaak extra toevoegen na serveren.



3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan en kook 3 - 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af.
- Voeg de **noedels** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de wok en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.
- Voeg **ketjap** naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Pasta met ansjovis-tomatensaus

met geroosterde aubergine en kappertjes

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Ansjovis



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Rigatoni



Parmigiano Reggiano



Kappertjes



Verse bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



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

Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies waarin deze kaas geproduceerd wordt: Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas 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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ansjovis (kipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 /604	553 /132
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,9
Koolhydraten (g)	86	19
Waarvan suikers (g)	20,5	4,5
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Snijden

Snijd de **aubergine** in blokjes van $\frac{1}{2}$ cm (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **ansjovis** fijn.



Scan mij voor
extra kooktips



2. Aubergine bakke

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **aubergine** in 6 - 8 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rigatoni koker

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af, maar bewaar 1 kopje van het kookvocht en laat uitstomen.



4. Smaakmakers bakken

Voeg de **knoflook**, **ansjovis**, **kappertjes** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 - 2 minuten. Blus af met $\frac{1}{2}$ tl zwarte balsamicoazijn per persoon en de **tomatenblokjes**. Breng op smaak met $\frac{1}{2}$ tl suiker per persoon, peper en zout. Breng aan de kook.



5. Saus maker

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **Parmigiano Reggiano** en $\frac{1}{2}$ van de **peterselie** toe aan de pan met tomatensaus. Voeg 2 el kookvocht van de **pasta** per persoon toe en meng goed. Voeg vervolgens de **pasta** toe aan de pan en meng goed met de saus.



6. Serverer

Verdeel de **rigatoni** met saus over de borden. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en **peterselie**.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidenmix



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



Je brengt de broccoli op smaak met gomasio-kruidenmix -
een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
[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)	2418 /578	359 /86
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,7
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snij beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Kipworstjes bakken

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de halve **uienringen** toe en dek de pan af. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



3. Broccoli koken

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

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



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el ketjap, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**. Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortels** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ¼ el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappel-wortelpuree over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!



Salade met schnitzelreepjes en gebakken krieltjes

met tomaat en Grana Padano

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vleestomaat



IJsbergsla



Ui



Krieltjes



Wienerschnitzel
van varkensvlees



Italiaanse kruiden



Grana Padanovlokken



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

Wist je dat je krieltjes het best mét schil kunt eten? Zo krijg je meer vezels en vitamineen binnen - waaronder vitamine B6, wat belangrijk is voor je stofwisseling.





Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, cherrymaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode cherrymaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas, walnoot en honing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	402 /96
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	8,4	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijn takjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Halveer de **rode cherrytomaten**. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange smalle partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, peper en zout, afgedekt, 30 - 35 minuten (zie Tip). Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.

Tip: Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.



3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje Wist je dat verge geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.



4. Groenten meebakken

Meng ondertussen de **cherrytomaten**, **ui** en **paprika** in een ovenschaal. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet de ovenschaal de laatste 15 minuten in de oven bij de **portobello**.



5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de ovengroenten ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Weetje Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaatjes in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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.

Benodigdheden

Vergiet, rasp, grote pan, ovenschaal, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 / 547	314 / 75
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	12,4	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen**, snijd de **citroen** in 6 partjes en pers **1 citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Tomatenrisotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak deze 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



3. Tomatenrisotto garen

Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft (zie Tip).

Tip: Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



4. Salade maken

Giet de **cherrytomaten in blik** af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 10 - 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.



5. Risotto afmaken

Snjd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige geraspte **citroenschil**. Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen** (inclusief overgebleven olie) en de helft van het basilicum-citroenmengsel toe aan de risotto. Roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met het overige basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	502 / 120
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	12,3	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft (scan voor kooktips!).
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke **wittekaaspak** met $\frac{1}{2}$ el **geroosterde-paprikasaus**.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Ovenschaal vullen

- Voeg de gesneden **paprika**, **ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal. Meng de groenten met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden**, $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de groenten en bak 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetgaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe, breng aan de kook en verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon erboven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar.

4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en groenten.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Driekazenpizza

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Gedroogde oregano



Blauwkaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen
geitenkaas



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

Deze week een heerlijke pizza in je box met 3 verschillende
soorten kaas. Top hem af met wat oregano en eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Knoflook fruiten

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de helft van de **oregano** toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



3. Tomatensaus maken

Voeg de **passata** en ½ tl suiker per persoon toe en roer goed door. Breng goed op smaak met peper en zout en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



4. Pizzadeeg uitrollen

Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat (zie Tip). Besmeer met de tomatensaus.

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



5. Pizza beleggen

Verdeel de **geraspé geitenkaas** over de pizza. Scheur de **mozzarella** in stukken en verdeel over de pizza. Snijd de **blauwekaasblokjes** in kleinere stukken en verdeel over de pizza. Besprenkel met de overige **oregano** en wat peper. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin en gesmolten is.



6. Serveren

Haal de pizza uit de oven, verdeel in stukken en serveer.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kalfsburger met frisse salade

met gebakken krieltjes, augurk en gesmolten cheddar

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Botersla



Tomaat



Ui



Gesneden augurken



Worcestershiresaus



Kalfsburger



Geraspte cheddar



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (ml)	10	15	20	30	35	45
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 /829	583 /139
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	7	1,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Scheur ondertussen de bladeren van de **sla** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Hak de **augurk** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise, de **worcestershiresaus**, de helft van de gehakte **augurk** en een snuf zout. Voeg per persoon: ½ tl witte wijnazijn en ½ el water toe. Bewaar apart tot gebruik.



4. Kalfsburger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 2 - 3 minuten op de ene kant. Voeg de helft van de **ui** toe aan de pan en bak deze met de **burger** mee. Draai de **burger** vervolgens om, verdeel de **cheddar** over de **burgers** en bak nog 2 - 3 minuten op de andere kant.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **sla**, de **tomaat**, de overige **ui** en de helft van de mayonaisesaus. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade, de **krieltjes** en de **kalfsburger** met **cheddar** over de borden. Serveer met de overige **augurk** en de overige mayonaisesaus.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkenshaas



Peultjes



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

Wist je dat aardappelen meer vitamine behouden als je ze met schil en al kookt?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflootkeen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	330 /79
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2,2
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	14,8	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, maar bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

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. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



3. Varkenshaas bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **sjalot** 1 - 2 minuten. Voeg de **varkenshaas** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de helft van de **knoflook** en **sjalot** uit de pan en houd apart. Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie.



4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met ½ tl mosterd per persoon en peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



5. Peultjes koken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortels** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkenshaas** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

Eet smakelijk!



Bowl met kippendij en parelcouscous

met kruidige geroosterde groenten en labne

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Labne



Ui



Rode cherrymaten



Afrikaanse kruidenmix



Aubergine



Knoflookteent



Wortel



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



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 deze bowl vol smaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	60	80	100	140	160
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	546 /131
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **wortel** en snijd de **wortel** en **aubergine** in dunne halve plakken (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aubergine en wortel roosteren

Meng in een grote kom de **aubergine** en **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon. Verdeel de **aubergine** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 12 minuten in de oven.



3. Parel couscous koken

Zet de **parelcouscous** onder water in een pan met deksel. Kook de **parelcouscous** met ¼ bouillonblokje per persoon, afgedeckt, in 12 - 14 minuten droog. Giet indien nodig af. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Cherrytomaten en ui roosteren

Meng in dezelfde kom de **ui** en **cherrytomaten** met de overige **Afrikaanse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon. Voeg de groenten toe aan de bakplaat en rooster nog 5 - 6 minuten mee.



5. Kip bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **kip** gaar is.



6. Serveren

Verdeel de **couscous** over diepe borden. Serveer de gegrilde groenten en de **kippendijreepjes** over de **couscous**. Garneer met de **labne**.

Weetje 🍎 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zelfgemaakte kip cordon bleu

met krieltjes en geglaceerde wortels

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Krieltjes



Achterham



Geraspte belegen kaas



Panko paneermeel



Wortel



Gele wortel



Gedroogde tijm



Mayonaise



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

Wist je dat cordon bleu ook een Franse ridderorde is? Dit
gerecht is ernaar vernoemd omdat het werd beschouwd als
een excellente culinaire prestatie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, diep bord, keukenpapier, vershoudfolie, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Achterham* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mayonaise* (g)	20	35	50	75	85	110
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was de **krieltjes** en snij doormidden. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Houd ruimte over op de bakplaat voor de kip cordon bleu. Bak de **krieltjes** 25 - 35 minuten in de oven.

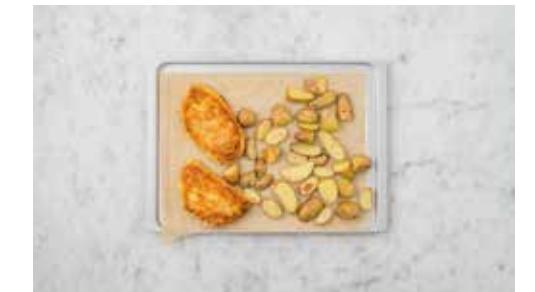


Scan mij voor extra kooktips!



2. Cordon bleu maken

Snijd de **kipfilet** langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Bedek de **kipfilet** met een stuk vershoudfolie. Sla de **kipfilet** plat met de onderkant van een steelpan. Verwijder het folie, vul de **kipfilet** met de **ham** en de **kaas** en vouw voorzichtig dicht. Neem een diep bord en voeg de **panko** toe. Smeer de **kipfilet** in met ½ el **mayonaise** per persoon en haal vervolgens door de **panko**.



3. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip cordon bleu in 2 - 3 minuten rondom goudbruin. Leg de kip cordon bleu daarna naast de **krieltjes** op de bakplaat met bakpapier en bak nog 14 - 17 minuten mee in de oven. Schep halverwege de **krieltjes** om.



4. Wortels koken

Halveer de **wortels** in de lengte en snij schuin in stukjes van 2 cm. Voeg de **wortels**, de groente bouillon en 1 tl bruine suiker per persoon toe aan een hapjespan met deksel. Breng afgedeekt aan de kook en kook de **wortels** in 8 - 10 minuten zacht.

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. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, ei en leverworst.



5. Wortels glaceren

Haal het deksel van de hapjespan en kook het vocht 5 - 8 minuten in tot een siroop (zie Tip). Roer er per persoon: ¼ el roomboter en 1 tl **tijm** doorheen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is er (bijna) geen kookvocht meer over? Voeg dan 2 el water per persoon toe.



6. Serveren

Verdeel de zelfgemaakte kip cordon bleu en de **krieltjes** over de borden. Schep de **wortels** erbij en serveer met de overige **mayonaise**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Hutspot met rookworst

met gebakken spruitjes en spekreepjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Spruiten



Mix van gesneden wortel en ui



Varkensrookworst



Spekreepjes



Pikante uienchutney



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

De rookworst in dit recept is op ambachtelijke wijze gemaakt
- met duurzaam varkensvlees en gerookt boven beukenhout.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruitjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] melk (splash)	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)	3222 /770	491 /117
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	22,6	3,4
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**, **wortel** en **ui**. Verkruimel $\frac{1}{4}$ groentebouillonblokje per persoon erboven.
- Breng in een tweede pan met deksel water aan de kook voor de **spruitjes**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Snijd de harde onderkant van de **spruiten**.



2. Koken

- Kook de **aardappelen**, **wortel** en **ui** afgedekt, 15 - 18 minuten in de pan met bouillon. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht.
- Haal de **rookworst** uit de verpakking.
- Kook de **spruitjes** en **rookworst**, afgedekt, 6 - 8 minuten in de andere pan.
- Haal de **spruiten** uit de pan en spoel af met koud water.
- Bewaar de **rookworst** apart.

Weetje Spruitjes zijn rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, ijzer voor je energieniveau, vitamine E voor een sterk immuunsysteem en vezels voor gezonde darmen.



3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 2 - 3 minuten krokant.
- Voeg de **spruitjes** toe en bak 4 - 6 minuten mee.
- Blus af met $\frac{1}{2}$ el witte balsamicoazijn per persoon en verhit nog 1 minuut.



4. Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen**, **wortel** en **ui** tot een grove puree. Voeg per persoon: $\frac{1}{2}$ el roomboter, 1 tl mosterd, een scheutje melk en eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Verdeel de hutspot en **spruitjes** met **spekreepjes** over de borden. Halveer de **rookworst** en leg naast de hutspot. Serveer met de pikante **uienschutney**.

Eet smakelijk!



Vegetarische lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Grana Padano vlokken Verse lasagnebladen



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

De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook deze verse lasagnebladen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, 2x wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge lasagnebladen (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[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)	3431 / 820	444 / 106
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,6
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	11,5	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de **oreganoblaadjes** van de takjes en snijd fijn.

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



3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

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 **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ¼ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar **courgetteplakken** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over 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 overige **Grana Padanovlokken**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Eet smakelijk!



Zwartebonentaco's met romige avocadosalsa

met kaas, mais en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Avocado



Gesneden rodekool



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Geraspte belegen kaas



Bosui



Tomaat



Verse koriander



Knoflookteken



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, hoge kom, staafmixer, grote kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met deze recepten	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
[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)	3837 /917	658 /157
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,9
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	12,2	2,1
Vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Bonen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan. Frukt het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg dan de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Taco's vullen

- Beleg de **tortilla's** met de **zwarte bonen**.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de **zwarte bonen**.
- Bak de **tortilla's** 5 - 8 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en snijd de **tomaat** in blokjes.

Weetje Wist je dat groenten in blik, zoals mais, ook bijdragen aan je groenteninnname? Daarnaast is mais een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.



3. Koolsla maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Voeg de **avocado**, de **verse koriander**, de **knoflook**, het groene gedeelte van de **bosui** en per persoon: 2 el water, ½ el witte wijnazijn, peper en zout toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een romige salsa (zie Tip).
- Meng in een grote kom de **gesneden rodekool**, de **mais** en per persoon: 1 el van de zelfgemaakte salsa en 1 el mayonaise. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grote knoflookteent ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



4. Serveren

- Beleg de taco's met een deel van de koolsla en vouw de taco's dubbel.
- Verdeel de taco's over de borden. Garneer met de overige romige salsa.
- Serveer met de overige koolsla.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerd ei in groene groentencurry

met pita, spinazie, prei en venkel

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Gemberpuree



Rode peper



Prei



Venkel



Gele currykruiden



Ei



Kokosmelk



Spinazie



Pitabroodje



Limoen



Witte kaas



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	488 / 117
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,3
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snijd de **prei** in halve ringen. Snijd de **venkel** in kwartjes en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Snijd de **venkel** in dunne reepjes.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de pitabroodjes af te bakken. Je kunt er ook voor kiezen de pitabroodjes te verwarmen in een toaster of bak 1 - 2 minuten per kant in de koekenpan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Smaakmakers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, **gemberpuree** en **rode peper** 1 minuut (zie Tip). Voeg de **gele currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.

Tip: Gebruik een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



3. Curry maken

Voeg de **prei** en **venkel** toe en bak nog 3 - 5 minuten. Bereid ondertussen de bouillon. Voeg de **kokosmelk** en 50 ml bouillon per persoon toe, kook de saus, onafgedekt, 3 - 4 minuten. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuilje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Dek de pan af en laat de **eieren** in 8 - 10 minuten stollen op middelhoog vuur (zie Tip). Haal, als het geheel te nat blijft, halverwege het deksel van de pan zodat overtollig vocht kan verdampen.

Tip: De eieren zijn gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooiers nog zacht zijn. Als je meer van harde dooiers houdt, kun je de eieren langer garen.



5. Pita bakken

Bak ondertussen het **pitabrood** 6 - 8 minuten in de oven. Snijd de **limoen** in partjes. Verkruimel de **witte kaas** boven een kleine kom.



6. Serveren

Verdeel de groentencurry en **eieren** over de borden en garneer met de **witte kaas**. Serveer met het **pitabrood** en knip 1 **limoenpartje** per persoon uit over de groentencurry.

Weetje 🍎 Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Bulgogibowl met biefstukkreepjes en zoetzure groenten

met Koreaanse stijl saus en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgogisaus



Biefstukkreepjes



Jasmijnrijst



Komkommer



Sojasaus



Knoflookteent



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing



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

Weinig tijd om in de keuken te staan? We hebben de wittekool en wortel alvast voor je gesneden, waardoor je dit recept supersnel op tafel zet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnhazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	518 /124
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	20,7	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Het best kun je de biefstukkreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.



2. Snijden

- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de **bulgogisaus** en de **sojasaus**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in plakken (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **komkommer**, **wittekool** en **wortel** met een snufje zout en per persoon: 1 tl suiker en 1½ el wittewijnhazijn. Laat staan tot serveren.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Roerbakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukkreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **biefstukkreepjes** met de saus erover. Schep de **wortel**, **wittekool** en **komkommer** ernaast.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en besprenkel met de **honing-gemberdressing**.

Eet smakelijk!



Wraps met pulled paddo's shoarma

met avocadodip, gekaramelliseerde ui en knoflooksaus

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprika



Botersla



Avocadodip



Mini-tortilla's



Knoflookteentje



Lekker Fred's pulled
paddo's - Shoarma



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

Nieuw in je box! Lekker Fred's Pulled Paddo's Shoarma
betovert smaakpuppen met sappige, langzaam gegaarde
paddenstoelen en verrassende shoarmakruiden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lekker Fred's pulled pacco's - Shoarma* (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Plantaardige margarine	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	783 /187
Vetten (g)	75	15
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,5
Koolhydraten (g)	51	10
Waarvan suikers (g)	6	1,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Knoflooksaus maken

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**. Scheur de bladen van de **botersla** grof.



2. Ui en paprika karamelliseren

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 4 - 5 minuten.
- Voeg 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en plantaardige margarine naar smaak toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de **pulled pacco's** toe en bak nog 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Beleg 3 **tortilla's** per persoon met de **knoflooksaus**, de **botersla**, de **pulled pacco's** en de gekaramelliseerde **paprika** en **ui**.
- Verdeel de **avocadodip** eroverheen.

Eet smakelijk!



Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, spitskool en gezouten pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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



Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer,
ginger en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het
bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	511 /122
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,5	2,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Verhit de helft van de benodigde hoeveelheid **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de helft van de **gember, knoflook en rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook 10 - 12 minuten.
- Verwijder de stelaanzet van de **paksoi** en snij zowel de stelen als het blad klein.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi, Koreaanse kruiden, de spitskool** en de overige **gember, knoflook en rode peper** toe. Roerbak 2 - 3 minuten.

Weetje Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



3. Saus toevoegen

- Voeg de **gehaktballetjes, bulgogisaus**, het water en de overige **sesamolie** toe aan de wok of hapjespan met de groenten. Roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur. Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!