

Boeddhabowl met kipschnitzel, avocado en zoete aardappel met spinazie, zoetzure wortel en pittige room-chilisaus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Biologische zure room



Zoet-pittige chilisaus



Avocado



Spinazie



Sesamzaad



Wortel



Oranjevoen
kipschnitzel



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oranjehoen kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 / 818	602 / 144
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	27,7	4,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Meng de **zoete-aardappelblokjes** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **zoete-aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven.



2. Zoetzure wortel maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Meng de linten in een kom met per persoon: 2 el wittewijnazijn en 1 el suiker. Schep af en toe om.

Weetje 🍏 Deze bowl zit vol groenten en is daardoor een bron van vezels en belangrijke voedingsstoffen. De zoete aardappel levert veel vitaminen en mineralen (ijzer, kalium en vitamine B en C) en de avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Deze bowl draagt dus bij aan gezonde darmen, hart en bloedvaten en geeft je een lang verzadigd gevoel.



3. Sausje maken

Meng in een kleine kom de **zure room** met de **zoet-pittige chilisaus**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Spinazie mengen

Schenk in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Scheur de **spinazie** boven de kom klein en meng goed door de olie.

Weetje 🌿 Spinazie bevat veel voedingsstoffen waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



5. Kipschnitzel bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** in 6 minuten goudbruin. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en snijd in reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **spinazie** over grote kommen. Leg de **zoete-aardappelblokjes**, **wortellinten** en **avocado** er in aparte hoopjes op. Leg de **kipschnitzel** in het midden. Garneer met de room-chilisaus en de **sesamzaadjes**.

Eet smakelijk!



Brandt & Levie worst met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Peultjes



Varkensworst met
majoraan en knoflook



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en
is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit
majoraan en knoflook.



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.

Benodigheden

Pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	464 /111
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	31,1	4,1
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	14,4	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



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. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Dek de pan met **worst** af en bak 8 – 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



4. Vleesjus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de pan. Verhoog het vuur en blus de **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met peper en ½ tl mosterd per persoon. 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 overgebleven **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 smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Gado gado met sperziebonen en kokos-pindasaus

met witte rijst, komkommer, taugé en gekookt ei

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Sperziebonen



Komkommer



Jasmijnrijst



Ei



Gesneden spitskool



Javaanse wokpasta



Kokosmelk



Pindakaas



Taugé



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

Wist je dat *gado* gemengd betekent? Deze Indonesische
salade wordt ook wel koud gegeten en wordt gekenmerkt
door de pindadressing.



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, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Pindakaas (bakje(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 /942	605 /145
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	20,5	3,1
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	28,6	4,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pan en pan met deksel voor de **rijst** en **sperziebonen**.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.
- Schil de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf (zie Tip). Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten op laag vuur. Giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: Voor een mooi effect laat je tussen elke baan die je eraf schilt een klein stukje groen zitten.



3. Saus maken

- Bak de **Javaanse wokpasta** in een steelpan op middelhoog vuur tot het begint te geuren.
- Weeg de **kokosmelk** af, voeg toe en kook 1 minuut.
- Zet het vuur daarna lager. Voeg de **pindakaas** en per persoon: 2 el ketjap, ¼ bouillonblokje en 1 tl sambal toe en meng goed door (zie Tip 1 & 2). Breng op smaak met peper en zout en laat de saus 5 - 6 minuten indikken op laag vuur.

Tip 1: Heb je geen ketjap in huis? Gebruik dan sojasaus.
Tip 2 🍌 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de ketjap of laat het bouillonblokje achterwege.



2. Koken

- Spoel de **eieren** goed af.
- Kook de **sperziebonen** en 2 **eieren** per persoon, afgedekt, in de pan met deksel met een flinke snuf zout (zie Tip).
- Haal na 5 - 8 minuten de **eieren** uit de pan en spoel af met koud water.
- Voeg de **spitskool** toe aan de **sperziebonen** en kook nog 1 - 2 minuten. Giet daarna af.

Tip 🍌 Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst en eieren, maar gebruik de helft voor deze maaltijd. De rest kun je de volgende dag gemakkelijk opbakken met je favoriete groenten.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **sperziebonen**, **komkommer**, **taugé** en **spitskool** erbovenop.
- Garneer met de **eieren** en serveer met de kokos-pindasaus.

Weetje 🍌 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, en zowel ijzer als foliumzuur voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!

Pastaschotel Griekse stijl met biefstukreepjes

met witte kaas, courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Courgette



Rode puntpaprika



Tomaat



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Witte kaas



Biologische zure room



Biefstukreepjes



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

Dit recept is geïnspireerd op Griekse pastitsio - het lijkt
op lasagne, maar smaakt totaal anders! Je bereidt deze
pastaschotel met biefstukreepjes, kaneel, oregano en feta.



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, ovenschaal, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	⅓	⅓	1	1⅓	1⅓	2
Gemalen kaneel (tl)	⅓	⅓	1	1⅓	1⅓	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	⅓	⅓	1	1⅓	1⅓	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
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)	3205 / 766	576 / 138
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Pasta koken

Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan voor de **penne** en kook de **penne** 8 - 10 minuten (zie Tip). Giet af, maar bewaar het kookvocht en laat uitstomen.

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



4. Saus mengen

Verkruiemel ondertussen de **witte kaas** boven een kom. Voeg de **zure room** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden en fruiten

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, de **gedroogde oregano** en 1 snufje **kaneel** 2 minuten.

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!



5. Pastaschotel maken

Meng ¼ van het zure-roommengsel door de **penne** en verdeel de **penne** over een ovenschaal. Verdeel de saus erover en eindig met het overige zure-roommengsel. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven. Verhit, als de pastaschotel bijna gaar is, ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

Voeg de **courgette** en de **rode puntpaprika** toe aan de wok of hapjespan en roerbak 8 - 10 minuten. Bak de laatste minuut de **knoflook** en **tomaat** mee. Voeg de **tomatenpuree** en 50 ml kookvocht per persoon toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan 2 keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!



6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Verdeel de **biefstukreepjes** over de pasta.

Eet smakelijk!



Cannelloni gevuld met gehakt en spinazie

met tomatensaus en geraspte kaas

Familie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Knoflookteen



Ui



Passata



Italiaanse kruiden



Varkensboerengehakt



Spinazie



Verse lasagnebladen



Geraspte belegen kaas



Roomkaas



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

Vanavond maak je cannelloni met de verse lasagnebladen
van De Pastafabriek, een Italiaans familiebedrijf. *Buon
appetito!*



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, kom, hapjespan, vergiet, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Verse lasagnebladen (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	75	150	200	300	350	450
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 / 904	616 / 147
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,9
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	15,9	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **lasagnebladen** (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).

Tip: Laat de lasagnebladen tot je ze gebruikt in stap 4 in de koelkast liggen: zo voorkom je dat ze aan elkaar gaan plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Cannelloni maken

Haal ondertussen de **lasagnebladen** voorzichtig los van elkaar en snijd de **bladen** in de breedte door de helft, zodat je 4 cannelloni per persoon kunt maken. Kook de **lasagnebladen** 3 minuten in de pan met kokend water. Giet af en spoel af met koud water. Haal de vellen meteen uit elkaar en leg ze op keukenpapier om te drogen en smeer ze in met ½ el olijfolie per persoon. Leg de vellen op een snijplank en verdeel het roomkaasmengsel erover. Verdeel vervolgens het spinazie-gehaktmengsel erover. Begin bij het kortste eind en rol de gevulde **lasagnebladen** op.



2. Vulling maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat de **spinazie** in 2 – 3 minuten al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Schep het geheel over in een vergiet en laat uitlekken tot verder gebruik.



5. Ovenschotel maken

Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal en leg de cannelloni hierop. Giet vervolgens de overige saus over de cannelloni zodat alles bedekt is. Bestrooi met de overige **kaas**. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak de cannelloni 25 - 35 minuten. Verwijder het folie na 15 minuten.



3. Saus maken

Verhit dezelfde hapjespan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **passata** toe en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, ¼ bouillonblokje, 1½ tl **Italiaanse kruiden** en 2 el water. Roer goed door en kook de saus 4 – 5 minuten. Meng de **roomkaas** en de helft van de **geraspte kaas** in een kom en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of als garnering voor een pasta gebruiken.



6. Serveren

Schep de cannelloni uit de schaal en verdeel over de borden.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat meer dan 300 gram groente per persoon en dat is meer dan de ADH. Met 1 portie krijg je veel ijzer, calcium, vitamine C en meerdere B-vitaminen binnen.

Eet smakelijk!



Volkoren spaghetti met garnalen in kruidige roomsaus met tomaat en dragon

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Rode peper



Courgette



Gerookt paprikapoeder



Passata



Kookroom



Volkoren spaghetti



Tomaat



Verse dragon



Garnalen



Gele currykruiden



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] visbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 / 786	561 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,5	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **courgette** in plakken van ½ cm dik en verdeel deze over een bakplaat met bakpapier (scan voor kooktips!). Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en hak ze fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **dragon** en per persoon: ½ tl witte balsamicoazijn, 1 tl extra vierge olijfolie, peper en zout.



2. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna per persoon: 1 tl **gele currykruiden** en ½ tl **gerookt paprikapoeder** toe en bak de specerijen 1 minuut mee.



5. Garnalen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** en de overige **rode peper** 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **garnalen** en de overige **dragon** toe aan de saus.



3. Spaghetti koken

Blus de smaakmakers en specerijen af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **passata**. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 – 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **spaghetti** in 10 – 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



6. Serveren

Schep de **spaghetti** in diepe borden en serveer met de saus, **garnalen** en **courgetteplakken**. Serveer de **tomaat** met **dragon** ernaast.

Weetje 🍌 *Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met biefstuk en gomasio

met spitskool en zoetzure komkommer

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Sojasaus



Komkommer



Groene peper



Paprika



Gesneden spitskool



Volkoren mini-tortilla



Gomasio



Gemarineerde biefstuk



Gemberpuree



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

De biefstuk marineer je zelf met knoflook, gember, sojasaus
en honing - hoe langer je de marinade laat staan, hoe groter
de smaaksensatie!



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, 2x kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	150	300	300	600	600	900
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2473 /591	427 /102
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	24,8	4,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Marineren

Snijd de **biefstuk** in stukken van 2 bij 2 cm. Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **biefstuk** met de **knoflook**, **gementerpuree**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), honing en ¼ el olijfolie per persoon. Marineer de **biefstuk** minimaal 15 minuten.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



2. Zoetzuur maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in plakken. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en leg de **komkommerplakken** erin (zie Tip). Breng op smaak met een beetje zout en houd apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

Tip: Wil je minder suiker toevoegen aan je zoetzuur? Probeer het dan eens met de helft van de benodigde hoeveelheid suiker. Je zoetzuur wordt wel iets zuurder en minder zoet.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **groene peper** fijn. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Wokken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan. Bak de **paprika**, de **spitskool** en de helft van de **groene peper** 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

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



5. Bakken

Verhit een koekenpan zonder bakvet op hoog vuur en voeg de **biefstuk** met marinade toe. Bak 3 - 6 minuten, of tot de **biefstuk** naar wens gaar is.

Weetje 🌾 Deze tortilla's zijn gemaakt van 100% volkorenmeel. Hiervoor wordt, in tegenstelling tot witte graanproducten, de hele graankorrel gebruikt, dus ook het vliesje. Daarom zijn volle granen veel rijker aan voedingsvezels, ijzer, calcium, fosfor, B-vitamines en meer. Dit alles heeft een gunstig effect op je energieniveau, stoelgang, bloeddruk, cholesterol en bloedsuikerspiegel.



6. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de gewokte groenten, de zoetzure **komkommer** en de gemarineerde **biefstuk**. Garneer naar smaak met de overige **groene peper** en bestrooi met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

Zalmfilet in zelfgemaakte kruidenkorst met gepofte cherrytomaten met aardappel-bieslookpuree, olijven en frisse salade

Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie en bieslook



Knoflookteen



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



Komkommer



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Leccino olijven



Zalmfilet



Citroen



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

Wist je dat hoewel cherrytomaten klein zijn, ze een hoger
vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten
ze een hoog gehalte bètacaroteen.



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.

Benodigheden

Rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Leccino olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 / 794	474 / 113
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,3
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	8,6	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt uitstomen.



4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd, peper en zout. Snijd de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **komkommer** en **salademix** toe aan de saladekom en meng goed. Garneer met de **olijven**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kruidenkorst maken

Snijd de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd vervolgens in 4 partjes. Meng in een kleine kom de **bladpeterselie**, **knoflook** en de helft van de **bieslook** met per persoon: 1 tl **citroenrasp**, 1 el **panko** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Vet een ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg de **zalm** met de huid naar beneden in een ovenschaal en verdeel het kruidenmengsel over de **zalm**.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg per persoon: ¼ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Voeg de overige **bieslook** toe aan de puree, breng op smaak met peper en zout en schep om.



3. Bakken

Verdeel de **cherrytomaten** rond de **zalm** in de ovenschaal. Besprenkel de **cherrytomaten** met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **zalm** met de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden en leg de **cherrytomaten** ernaast. Serveer met de aardappel-bieslookpuree, de salade en 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



Luxe ravioli met varkensworst en pecorino

met paddenstoelenmix en bieslook

Lekker snel | Luxe Winterkost

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ravioli met bloemkool
en beurre noisette



Varkensworstjes
met zeezout en
zwarte peper



Knoflookteen



Ui



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Kookroom



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte pecorino



Verse bieslook



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

Beurre noisette is een bereiding van boter die een
nootachtige kleur en smaak oplevert. Proef jij het terug in
deze verse ravioli van de Pastafabriek?



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.

Benodigheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ravioli met bloemkool en beurre noisette* (g)	140	280	420	560	700	840
Varkensworstjes met zeezout en zwarte peper* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4171 /997	710 /170
Vetten (g)	66	11
Waarvan verzadigd (g)	29,7	5,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	9	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **paddenstoelenmix** toe en bak 3 - 4 minuten mee.

Weetje 🍌 *Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*



3. Ravioli koken

Kook de **ravioli** 5 - 6 minuten in de pan. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



4. Saus maken

Haal de **worstjes** uit de pan met de **paddenstoelen**. Verkruiemel het bouillonblokje boven de **paddenstoelen**. Voeg de **kookroom** en 2 el kookvocht van de **ravioli** per persoon toe. Meng goed. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Afwerken

Snijdt ondertussen de **worstjes** in plakken. Hak de **bieslook** fijn.



6. Serveren

Verdeel de **ravioli** over diepe borden. Schep de saus over de **ravioli**. Besprenkel met de **bospaddenstoelenpesto**. Werk af met de **pecorino**, **worstplakjes** en fijngesneden **bieslook**.

Eet smakelijk!



Steak met bearnaisebotersaus

met gemengde paddenstoelen, cherrytomaten en krieltjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Steak



Knoflookteen



Sjalot



Verse bladpeterselie



Verse dragon



Voorgekookte halve kriel met schil



Gemengde gesneden paddenstoelen



Rode cherrytomaten



Gedroogde oregano



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

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



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, hapjespan, hapjespan met deksel, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	574 /137
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	28,6	4,5
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	7,6	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,3	0

Allergenen

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



1. Snijden

Haal de **steak** en de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Halveer de **rode cherrytomaten** en eventueel de grotere **paddenstoelen**.

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Bearnaisebotersaus maken

Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** toe en bak 3 - 4 minuten. Hak ondertussen de **peterselie** en **dragon** fijn. Voeg de overige **knoflook** toe aan de steelpan en bak nog 1 minuut. Zet het vuur laag en voeg 1½ el roomboter per persoon toe aan de pan. Laat zachtjes smelten en zet het vuur uit wanneer de boter volledig gesmolten is. Voeg de verse kruiden toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



2. Krieltjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **krieltjes** en **gedroogde oregano** toe en bak, afgedekt, 12 - 14 minuten, of tot de **krieltjes** gaar zijn. Schep regelmatig om en haal het deksel de laatste 5 minuten van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



5. Steak bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de helft van de **knoflook** met de **paddenstoelen** en **cherrytomaten** 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden. Snijd de **steak** tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **krieltjes**. Schenk de bearnaisesaus over het **vlees**. Serveer met de groenten.

Eet smakelijk!

Roti met pittige kippendij en aardappel

met haricots verts en zoetzure komkommer

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendijfilet



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Ei



Surinaamse kruiden



Komkommer



Haricots verts



Roti



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	338 / 81
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,6
Koolhydraten (g)	86	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts** en snijd doormidden.



4. Ei koken

Bring ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Spoel het **ei** met koud water en pel.



2. Kippendij bakken

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de gesnipperde **ui**, **knoflook**, **rode peper** en **tomatenblokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



5. Zoetzuur maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom per persoon: 1 el water, 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker. Voeg de **komkommer** en **uienringen** toe en meng goed. Bring op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om. Verwarm de rotiplateet zonder verpakking 3 minuten in de oven.



3. Aardappelen koken

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

Weetje 🌿 *Haricots verts zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn haricots verts rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.*



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **haricots verts** over diepe borden en schep de saus eroverheen. Leg de **kippendij** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de rotiplateet, de zoetzure **komkommer** en de **ui**.

Eet smakelijk!



Tagliatelle met garnalen en Brandt & Levie worst in pittige tomatensaus

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Tomaat



Varkensworst met
citroen en tijm



Gedroogde tijm



Citroen



Verse lasagnebladen



Grote garnalen



Verse krulpeterselie



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



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, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met citroen en tijm* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Citroen* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verse lasagnebladen (g)	150	300	450	600	750	900
Grote garnalen* (g)	65	130	195	260	325	390
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	4268 /1020	585 /140
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	1,9
Koolhydraten (g)	111	15
Waarvan suikers (g)	20,2	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



1. Smaakmakers snijden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knijp het vlees uit het vel.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met goede anti-aanbaklaag op middelmatig vuur. Voeg de **rode peper**, **ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg het vlees van de **varkensworst** toe en bak los in 3 - 4 minuten. Voeg daarna de gesneden **tomaat**, de **tomatenblokjes**, de suiker en per persoon: 1 tl **gedroogde tijm** en 25 ml bouillon toe. Breng aan de kook en laat zachtjes 30 minuten koken.



3. Snijden

Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **krulpeterselie** fijn.



4. Tagliatelle koken

Haal de **lasagnebladen** voorzichtig los van elkaar. Snijd elk **lasagneblad** in repen van maximaal 1 cm breed. Breng, als de saus nog 10 minuten moet koken, een pan met water aan de kook voor de zelfgemaakte tagliatelle. Kook de tagliatelle in 4 minuten gaar. Giet daarna af.



5. Garnalen bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de overige **knoflook**, de **garnalen** en ½ tl **citroenrasp** per persoon toe. Bak 2 – 4 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

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



6. Serveren

Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en de helft van de **krulpeterselie** toe aan de tomatensaus en breng op smaak met flink wat peper en zout. Roer de zelfgemaakte tagliatelle door de tomatensaus en verdeel over de borden. Leg de grote **garnalen** erop. Serveer met de overige **citroen**. Garneer met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Burrata & pecorino pasta

met rode puntpaprika, tomaat en smokey tomatenketchup

Familie

Veggie

Lekker snel

Caloriebewust

Special Edition

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Burrata



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte pecorino



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

Een topper in je box: smokey ketchup van The Ketchup
Project. Een (h)eerlijk product met een mooi verhaal en een
bijzondere smaak.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	560 /134
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	17	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,5	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 voor de **conchiglie**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie** 9 - 11 minuten en giet daarna af. Laat uitstomen.

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



3. Pastasaus afmaken

- Meng de **tomatenblokjes**, **smokey tomatenketchup** en de **passata** door de smaakmakers in de hapjespan. Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** en **pecorino** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak ze grof.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de pasta over de borden en leg er ½ **burrata** per persoon op.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen, truffelmayonaise en smokey ketchup

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd gekruid gehakt



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine



Geraspte belegen kaas



Smokey tomatenketchup



Briochebroodje



Aardappelen



Olijfolie met truffelaroma



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

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



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	8	16	16	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6439 /1539	741 /177
Vetten (g)	104	12
Waarvan verzadigd (g)	32,6	3,7
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	19,1	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af als nodig. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg deze in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik. Bak 2 minuten per kant. Bestrooi de burgers met de **geraspte kaas** en leg ze boven op elkaar. Verlaag het vuur en bak afgedekt tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



2. Ui snijden

Snipper ¼ deel van de **ui** (scan voor kooktips!). Meng de gesnipperde **ui** in een kleine kom met per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Saus maken

Meng voor de hamburgersaus de **smokey tomatenketchup** en 1 el mayonaise per persoon met de gemarineerde gesnipperde **ui**. Breng op smaak met peper. Snijd de **tomaat** in plakjes.

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.



3. Champignons bakken

Snijd de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** en de halve **uieren** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el roomboter per persoon toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het **broodje** met de hamburgersaus. Beleg de onderkant van het **broodje** met de **sla** en **tomatenplakjes**, leg hierop de burger, verdeel hierover de gebakken **champignons** en leg vervolgens de bovenkant van het **broodje** erop. Meng de **olijfolie met truffelaroma** met 1 el mayonaise per persoon. Serveer met de **aardappelpartjes** en truffelmayonaise.

Eet smakelijk!