



## Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met aardappeltjes met wortel, appel en jus van uienchutney

Totale tijd: 50 - 60 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst  
met cheddar en  
gestoofde rode ui



Pikante uienchutney

## 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, koekenpan met deksel, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2841 / 679	504 / 120
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	20,6	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in grote halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in partjes. Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in stukjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de **salie** grof.



### 2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Bereid de bouillon.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de **aardappelen**, **groenten** en **appel** ook direct op de **bakplaat** met **bakpapier** mengen met olijfolie, peper en zout.



### 3. Groenten bakken

Verdeel de **groenten**, **aardappelen** en **appel** over een **bakplaat** met **bakpapier** en bak 15 - 20 minuten. Schep om, voeg de **salie** toe en bak nog 15 - 20 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



### 4. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



### 5. Jus bereiden

Voeg de **uienschutney** en de bouillon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



### 6. Serveren

Serveer de **aardappelen** en **groenten** met de **worst**. Giet de jus ertover.

**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.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Roerbak met witte grillkaas en rijst

met champignons, paprika en frisse yoghurtsaus

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

Witte grillkaas is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk.  
Door zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische kaas zeer geschikt om te grillen.



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3134 /749	632 /151
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,9
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	11,3	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de gesnipperde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 minuten mee.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de **rijst** en voeg ruim water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Pers de **citroen** uit. Snijd de **paprika** en **rode puntpaprika** in dunne reepjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en overige **ui** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **champignons**, **paprika**, **rode puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Voeg 1 tl **citroensap** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **bladpeterselie** met de **yoghurt** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** in 3 - 4 minuten rondom krokant (zie Tip).

**Tip:** Bak de **grillkaas** pas als de rest van het gerecht klaar is en serveer direct na het bakken, want dan is hij op zijn best: lekker mals en krokant!



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **groenten** erbovenop.
- Leg de **grillkaas** op de **groenten**.
- Garneer met de yoghurtsaus en de overige **bladpeterselie**.

**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.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Patatas bravas met geitenkaasomelet

met Turkse groene peper en aioli

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Turkse groene peper



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen geitenkaas



Aioli



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

In Spanje eten ze patatas bravas als tapas met andere gerechtjes ernaast. Vandaag combineer je ze met pittige tomatensaus, een omelet met geitenkaas en puntpaprika.



## 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, 2x kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[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)	3916 / 936	583 / 139
Vetten (g)	63	9
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,1
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelen** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



### 2. Groenten bakken

Leg de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op een bakplaat met bakpapier en besprekkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met ruim zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.



### 3. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



### 4. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **rode peper** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus.



### 5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geraspte belegen geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.



### 6. Serveren

Verdeel de **Turkse groene peper**, de **rode puntpaprika** en de geitenkaosomelet over de borden. Serveer met de patatas bravas, de pittige tomatensaus en de **aioli** (zie Tip).

**Tip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

**Eet smakelijk!**



# Teriyakigehaktballetjes met geroerbakte groenten

met rijst, pinda's en bosui

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Bosui



Jasmijnrijst



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Sesamolie



Sojasaus



Half-om-half  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan  
het witte gedeelte. Dit maakt het witte deel beter geschikt om  
mee te koken en het groene deel beter om mee te garneren.



## 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, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 /813	719 /172
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,9	4,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,2	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 **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uistomen.



## 2. Roerbakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de helft van de **sesamolie** en de helft van de **sojasaus** toe aan de **groenten** en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg ½ el bruine suiker per persoon toe en schep om tot de suiker gesmolten is.
- Blus af met de **teriyakisaus**, de overige **sojasaus**, de overige **sesamolie** en het water. Verwarm het geheel nog 2 minuten.



## 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over diepe borden.
- Schep de teriyakidriehoekjes erop en schenk de **teriyaki** uit de pan over de **groenten** en de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en courgettesalade

Totale tijd: 25 - 35 min.



	Witte kaas		Panko paneermeel
	Gedroogde rozemarijn		
	Krieltjes		Tomaat
	Knoflooktjeen		Ui
	Pikante uienschutney		Rucola en veldsla
			Courgette



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje aan de witte kaas.



## 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 diep bord, pan met deksel, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4251 / 1016	617 / 147
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	25	3,6
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	30,3	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Voeg daarna de **pikante uienschutney** toe en meng goed. Verwarm de **chutney** 2 - 3 minuten.

**Gezonheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/4 el roomboter per persoon om de ui in te bakken.



### 2. Salade maken

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: ½ el witewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **courgette**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem en het water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord de **panko** met ½ tl **rozemarijn** per persoon.
- Dip de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag van bloem en water en vervolgens door de **panko**.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en houd apart.



### 4. Serveren

- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de gekookte **krieltjes** en 1 tl **rozemarijn** per persoon toe en bak 3 minuten.
- Leg de salade op het bord met de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de gebakken **witte kaas** op de salade. Schep de **uienschutney** op de **witte kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Romige volkoren fusilli met bloemkool

met spinazie en geraspte kaas

Totale tijd: 30 - 40 min.



Spinazie



Ui



Knoflookteentjes



Geraspte belegen kaas



Bloemkool



Kookroom



Belgische kruidenmix voor gehakt



Geraspte gruyère



Volkoren fusilli



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



## 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, pan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	¾	1	1½	1¼	2¼
Geraspte gruyère DOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	550 / 132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21	3,4
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **bloemkool** 14 - 16 minuten in de oven.

**Weetje** Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



### 3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog (zie Tip).

**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. Roux maken

Voeg ½ 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. Breng op smaak met peper.



### 5. Saus afmaken

Voeg ½ tl **Belgische kruidenmix** per persoon en de **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg vervolgens de **kookroom**, **gerasppte belegen kaas**, **gruyère** en het kookvocht toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten inkoken. Schep als laatste de **pasta** en de helft van de **bloemkool** door de saus.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **bloemkool**.

**Eet smakelijk!**

# Orzo met geroosterde groenten en volkoren knoflookbrood

met gerookte paprika, witte kaas en vers basilicum

Totale tijd: 35 - 45 min.



Vers basilicum  
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteenten



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



Witte kaas



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

Je serveert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn perfect om in de tomatensaus te dippen!



## 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, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 / 659	497 / 119
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **orzo**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **oregano** en hak grof. Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm. Meng in een grote kom de **groenten** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

**Tip:** Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.



### 3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en ½ el balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 1 tl **geroosterd paprikapoeder** en ½ tl suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het **knoflookbrood** in 8 minuten krokant in de oven.



### 5. Kruiden-kaastopping maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de **kruidenolie**. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Meng de **groenten** met de **orzo**. Verdeel de tomatensaus over de borden en scheep de **orzo** erbovenop. Garneer met de kaas-basilicumtopping. Snijd het knoflookbrood in repen en serveer ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Penne in aubergineroomsaus met Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, rucola en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano Siciliaanse kruidenmix



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals zongedroogde tomaten, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten 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

Hapjespan, rasp, pan, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 / 731	594 / 142
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	17,9	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

## 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 **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.

**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. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten. Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groente bouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **penne** en **rucola** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Tjap tjoy met kippendijreepjes

met bruine rijst, champignons en taugé

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Rode puntpaprika



Groene paprika



Bruine snelkookrijst



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Ketjap manis



Taugé



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

Wist jij dat tjap tjoy in het Kantonees gemengde groenten betekent?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 /545	474 /113
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	19,5	4,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,6	0,6

## 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 met deksel voor de **rijst** (zie Tip).
- Snijd de **ui** in partjes en hak grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Snijd de **rode puntpaprika** en de **groene paprika** in dunne reepjes.

**Tip:** Wil je extra snel zijn? Kook het water dan in de waterkoker.



## 2. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **kippendijreepjes** en 1 tl bloem per persoon toe en roerbak 3 - 4 minuten.



## 3. Saus maken

- Verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon boven de wok of hapjespan.
- Voeg de **rode puntpaprika**, **groene paprika** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de **ketjap** en 50 ml water per persoon toe. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot er een saus ontstaat.
- Voeg de **taugé** toe en bak het geheel nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de **groenten**, **kippendijreepjes** en saus over de **rijst**.

**Weetje** Wist je dat deze rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat dan witte rijst? Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang en een langer verzadigingsgevoel.

**Eet smakelijk!**

# Roerbak met bulgogisaus en boerenworst

met noedels, spitskool en sesamzaad

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



Mie noedels



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd 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

Hapjespan, rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	537 /128
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,7
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	14,8	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.



## 2. Vlees bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook**, **gember**, **ui** en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het **vlees** uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee.



## 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl witte wijnazijn en 1 el water.
- Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden.
- Garneer het geheel met het **sesamzaad** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

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

**Eet smakelijk!**



# Courgette-preisoep met pesto-bruschetta's

met zure room, zelfgemaakte croutons en verse kruiden

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.



## 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, 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
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 / 649	329 / 79
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,5
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Was of schil de **aardappelen** en snij in grove stukken.



### 2. Bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei**, **aardappelen** en **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten. Voeg de bouillon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Bruschetta's bereiden

Snijd ondertussen de helft van het **broodje** in blokjes en de andere helft in plakken van 1 cm dik. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 - 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.



### 4. Croutons maken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak de **broodblokjes** in 6 - 7 minuten bruin. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Soep pureren

Breng de **groenten** goed op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de **verse kruiden** toe en pureer de soep met een staafmixer tot hij glad is. Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen of diepe borden en garneer met de **zure room**, de croutons en de overige **verse kruiden**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de pesto-bruschetta's.

**Eet smakelijk!**



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

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Pikante honingpinda's



Gele currykruiden



Verse udonnoedels



Sperziebonen



Komkommer



Pindakaas



Sojasaus



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, steelpan met deksel, pan, vershoudfolie, saladekom, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Snijden

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



### 2. Ei marinieren

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



### 3. Komkommersalade maken

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



### 4. Sperziebonen en noedels koken

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



### 5. Roerbakken

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

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

### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Bowl met veggie ponzu-'gehakt' en frisse salade

met rijst, knoflook en pinda's

Totale tijd: 15 - 20 min.



Basmatirijst



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Limoen



Vegan gehakt



Gesneden rode ui



Zoete Aziatische saus



Ponzo



Komkommer



Botersla



Gezouten pinda's



Knoflootje



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

## 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, waterkoker, pan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vegan gehakt* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden rode ui* (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Komkommer* (stuk(s))	¾	1	1	1	2	2
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	457 /109
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	18,6	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een waterkoker.
- Voeg de **basmatirijst** en het water uit de waterkoker toe aan een pan met deksel. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Rasp de schil van de **limoen** en snijd de **limoen** in partjes.



### 2. Plantaardig gehakt bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **gesneden rode ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg het **plantaardige gehakt** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg 30 ml water per persoon, de **zoete Aziatische saus** en de helft van de **ponzu** toe en bak 1 minuut mee.
- Haal de pan van het vuur en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg de **verse kruiden** en de **limoenrasp** naar smaak toe en meng door. Breng op smaak met sambal, peper en zout.



### 3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Scheur de bladen van de **botersla** grof (zie Tip). Voeg de **komkommer** en **botersla** toe aan een saladekom en meng goed door.
- Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met per persoon: 1 el suiker, 1 el witte wijnazijn, 1 el water en de overige **ponzu**. Meng goed.

**Tip:** Wil je het gehakt en de rijst in slabootjes serveren? Houd dan een paar grotere boterslablaadjes apart.



### 4. Serveren

- Verdeel het **plantaardige gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de knoflookdressing en eventuele overige **limoenpartjes**.

**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!**

# Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa

met gepekelde ui en smokey tomatenketchup

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Rundergehakt met  
Mexicaanse kruiden



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey  
tomatenketchup



Witte tortilla



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

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.

## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



## 1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de helft van de **ui** met 1 el rodewijnazijn per persoon en een snuf zout (zie Tip 2).
- Bewaar apart en schep af en toe om.

**Tip 1:** Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de magnetron of een koekenpan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

**Tip 2:** Je kunt ook een snuf suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



## 2. Bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de overige **ui** en de helft van de **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

**Tip:** Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.



## 3. Salsa maken

- Snijt de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijt de **verse koriander** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **tomaat** en de helft van de **koriander**.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijt het vruchtvlees in plakken.

## 4. Serveren

- Zet het **rundergehakt**, de **tomatenblokjes** met **witte kaas**, de gepekkelde **ui**, de **avocado**, de overige **paprika** en de overige **koriander** in aparte schaaltjes op tafel.
- Verdeel de **tortilla's** over de borden en laat iedereen zelf de **tortilla's** vullen.
- Serveer met de **smokey tomatenketchup**.

Eet smakelijk!

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	639 /153
Vetten (g)	44	9
Waaran verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	58	12
Waaran suikers (g)	11,2	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



# Pokébowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, sinaasappel en komkommer

Totale tijd: 25 - 35 min.



	Kipfilethaasjes		Sojasaus
	Komkommer		Avocado
	Handsinaasappel		Koreaanse kruidenmix
	Zwart sesamzaad		Knoflookteent
	Bruine snelkookrijst		



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan het liefst in de koelkast! Zo blijft hij zo lang mogelijk goed.



## 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, grote kom, pan, keukenpapier, bord, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	3736 / 893	588 / 141
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt halen en snijd vervolgens in blokjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en de **avocado** in plakjes.



### 2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst** in 10 minuten gaar.



### 3. Beslag maken

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

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



### 4. Kip frituren

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



### 5. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus** en mayonaise met 1 tl honing per persoon. Meng goed tot een gladde saus. Meng vervolgens ½ el wittewijnazijn per persoon door de **rijst**.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Serveer de krokante **kip** op de **rijst**. Verdeel de **komkommer**, **avocado** en **sinaasappel** naast de **kip**. Besprenkel met de dressing en garneer met het **zwarte sesamzaad**.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kruidige kikkererwtenstoof met spinazie en witte kaas met pitabrood en yoghurt

Totale tijd: 55 - 65 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Kikkererwten



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E bevatten dan andere peulvruchten? Dit is onder andere goed voor je stofwisseling.



## 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

Braad- of hapjespan met deksel, vergiet, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	418 / 100
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	26,5	3,2
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	9,8	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet.



### 2. Kikkererwten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een braad- of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gemberpuree** en **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **ui** glazig is en de **knoflook** lichtjes kleurt. Voeg de **kikkererwten** en de **gele currykruiden** toe en meng alles door elkaar. Bak het geheel 6 - 7 minuten, of tot de **kikkererwten** licht gebakken zijn.



### 3. Kikkererwten pletten

Haal ongeveer ½ van de **kikkererwten** uit de pan en bewaar apart voor de garnering. Plet de **kikkererwten** in de pan grof met een aardappelstamper of de achterkant van een pollepel.



### 4. Stoof maken

Bereid de bouillon. Voeg de **kurkuma**, **kokosmelk**, de bouillon en 100 ml water per persoon toe en meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook en laat, onafgedekt, ongeveer 25 - 30 minuten pruttelen, of tot de stoof mooi is ingedikt. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer tot deze is geslonken.



### 5. Pitabroodjes afbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pitabroodjes** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pitabroodjes** in een broodrooster.



### 6. Serveren

Snijd de **pitabroodjes** in stukken. Verdeel de stoof over diepe borden. Garneer elk bord met 1 el **volle yoghurt**, de apart gehouden **kikkererwten** en verkuimel de **witte kaas** eroverheen. Serveer met de **pitabroodjes**.

**Eet smakelijk!**

# Risotto met mozzarella en rode peper

met tomaat, vers basilicum en Grana Padano

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padanovlokken



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd, *mozzare*, om de bekende bollen te vormen?



## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Groenten bereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.



### 2. Tomaat snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut.



### 3. Risotto bereiden

Voeg ⅓ van de bouillon toe aan de pan met deksel en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

**Tip:** Vervang eventueel een deel van de bouillon met eenzelfde hoeveelheid witte wijn.



### 4. Risotto afmaken

Roer de **tomatenblokjes** door de **risotto**. Voeg de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pan wanneer de **risotto** bijna gaar is en laat al roerend volledig slinken.

**Tip:** De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



### 5. Smaakmakers toevoegen

Hak ondertussen de **basilicumblaadjes** grof. Haal de pan van het vuur. Voeg de helft van het **basilicum** en 1 tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe aan de risotto en roer goed door. Voeg vervolgens de helft van de **Grana Padanovlokken** en peper en zout naar smaak toe en laat, afgedekt, 2 minuten staan.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden, scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de **risotto**. Bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum** en de **balsamicocrème**.

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Naanpizza met geitenkaas en groenten

met frisse tomatensalade

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Vergeitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



Rucola en veldsla



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!



## 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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	39	39	54
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	508 /121
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,7
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,9	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.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft.
- Was of schil de **zoete aardappel**.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.

**Weetje** 🍎 Dit gerecht bevat 5 verschillende soorten groenten. Variatie in je voedingspatroon is belangrijk om alle belangrijke vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe gevarieerd eet jij deze week?



## 3. Naanpizza's bereiden

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk **naanbrood** (zie Tip). Bestrooi met de overige **oregano** en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over het **naanbrood**. Verkruimel de **geitenkaas** erover en besprenkel met wat **basilicumcrème**.
- Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

## 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en **veldsla** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn, de overige **basilicumcrème** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

**Tip:** Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel klein snijden en door de salade verwerken. Voeg dan naar smaak wat extra witte balsamicoazijn toe. Je kunt ze ook de volgende dag gebruiken, bijvoorbeeld in een lunchsalade, wrap of granenbowl.



# Varkensoester met frisse citroendressing

met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkensoester



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



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

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



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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Krieltjes bakken

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en halveer ze. Meng op een bakplaat met bakpapier de **krieltjes** met de **tijm** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍎 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnen krijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.*



### 2. Voorbereiden

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



### 3. Varkensoester bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkensoester** 5 - 7 minuten. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### 4. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon:  
½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing, ½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **sperziebonen**.



### 6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in reepjes en meng de eventueel vrijgekomen sappen van het vlees met de citroendressing. Verdeel de **varkensoester**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkensoester** met de overige citroendressing (zie Tip).

**Tip:** Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met het overige citroenrasp naar smaak.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

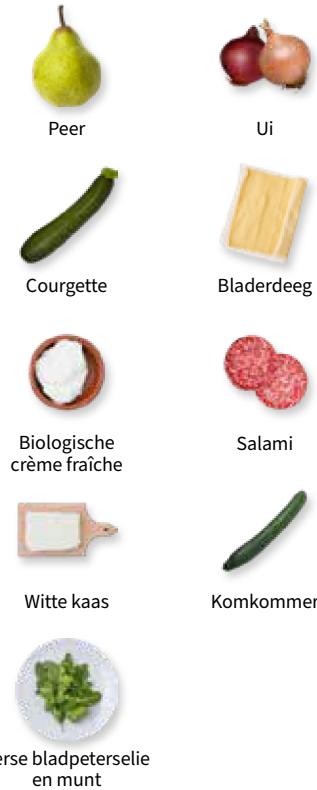
# Plaattaart met courgette, salami en witte kaas

met frisse salade van peer en komkommer

Totale tijd: 35 - 45 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Salami komt oorspronkelijk uit Italië en is afgeleid van het Latijnse woord *sal*, dat 'zout' betekent. Een echte smaakmaker dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## 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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie						
naar smaak						
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4054 /969	804 /192
Vetten (g)	68	13
Waaran verzadigd (g)	33,9	6,7
Koolhydraten (g)	64	13
Waaran suikers (g)	18,6	3,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,9	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.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten.
- Rol het **bladerdeeg** met het bakpapier uit over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/3 van het bladerdeeg per persoon. De rest kun je de volgende dag beleggen met je favoriete ingrediënten, bakken en als snack of nagerechtje eten.



## 2. Plaattaart beleggen

- Besmeer het **bladerdeeg** met de **crème fraîche** en breng op smaak met een ruime hoeveelheid peper. Beleg met de **courgette** en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in kleine blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verdeel de **ui**, de **salami** en ¾ van de **peer** over de plaattaart. Verkruimel de **witte kaas** erover.
- Bak de plaattaart 20 - 25 minuten in de oven.



## 3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **komkommer** in dunne linten.
- Snijd de **muntblaadjes** en de **bladpeterselie** fijn.
- Voeg de **komkommer**, de **verse kruiden** en de overige **peer** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 4. Serveren

- Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.
- Serveer met de komkommer-peersalade.

**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!**



HELLO  
FRESH

# Courgettespaghetti met romige kruidenkaassaus

met mini-romatomaten en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Mini-romatomaten



Geraspte belegen kaas



Kruidenroomkaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Spaghetti



Basilicumcrème



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega-3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



## 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, 2x kleine kom

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **courgette** met een grove rasp.
- Halveer de **tomaten**.

### 2. Bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomaat** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Voeg de geraspte **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten mee.



### 3. Smaakmakers mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de **kruidenroomkaas** en de **basilicumcrème** met de helft van de **belegen kaas**.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een tweede kleine kom de overige **belegen kaas**, de **walnootstukjes** en het **basilicum**. Bewaar apart.

### 4. Mengen

- Voeg de **pasta**, het kruidenroomkaasmengsel en de zwarte balsamicoazijn toe aan de pan met **groenten**.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Garneer met de walnoot-basilicumtopping.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Taco's met chili sin carne en avocadodip

met linzen en paprikasalsa

Totale tijd: 25 - 35 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Mais in blik



Ui



Mexicaanse kruiden



Groene paprika



Biologische zure room



Avocadodip



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

Vandaag geen verse avocado maar een avocadodip in je box!  
Dit (h)eerlijke product is gemaakt van geredde avocado's. Dat is pas verantwoord genieten!



## 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, vergiet

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	494 / 118
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,1	2,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	3,2	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.
- Snipper de ui.
- Snijd de paprika in blokjes.



## 2. Chili sin carne maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak ⅔ van de ui en de helft van de paprika 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Spoel de linzen af in een vergiet.
- Voeg de linzen en Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de passata. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat 1 - 2 minuten zachtjes sudderen.

**Tip:** De overige ui gebruik je rauw voor de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui met de paprika in deze stap.



## 3. Salsa maken

- Giet de mais af. Voeg de helft van de mais toe aan de chili sin carne.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.
- Meng in een kom de overige ui, mais en groene paprika met de witte wijnazijn. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij behoud van een gezonde bloeddruk.



## 4. Serveren

- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Serveer de chili sin carne, salsa, avocadodip en zure room in aparte schaaltjes op tafel.
- Verdeel de taco's over de borden en laat iedereen zelf de taco's vullen.

**Eet smakelijk!**



# Biefstukkreepjes met chimichurri en mafaldine

met Grana Padano, courgette en tomaat

Totale tijd: 20 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Mafaldine pasta van Napolitaanse oorsprong. Het wordt door de gekrulde vorm ook wel Reginette genoemd, 'kroon' in het Italiaans.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Biefstukkreepjes



Mafaldine



Courgette



Ui



Tomaat



Knoflookteent



Rode peper



Verse bladpeterselie,  
korander en oregano



Grana Padanovlokken

## 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, hoge kom, staafmixer, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. -Pasta koken

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **groenten** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

## 2. Saus maken

- Pel de **knoflook**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Voeg de **knoflook**, de **verse kruiden**, de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie, 30 ml kookvocht per persoon en **rode peper** naar smaak toe aan een hoge kom.
- Mix een staafmixer tot een gladde saus.



## 3. Biefstuk bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukkreefjes** 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biefstukkreefjes**, de saus en de **pasta** toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed door en bak nog 1 minuut.
- Voeg eventueel extra kookvocht toe als de saus te droog is.
- Breng op smaak met ruim peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **Grana Padano vlokken**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Kabeljauwfilet met sumak en frisse salsa

met kruidige parelcouscous en sinaasappelmayo

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Parelcouscous



Sumak



Ui



Komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Dille, munt en bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode peper



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor 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

Koekenpan met deksel, rasp, grote kom, pan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (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)	2711 /648	417 /100
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Couscous koken

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit de helft van olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **parelcouscous** met de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg het water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Breng aan de kook en laat 12 - 14 minuten zachtjes koken.



### 2. Vis bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **sumak**.
- Bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.



### 3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **verse kruiden** toe aan een grote kom.
- Rasp de schil van de **sinaasappel**. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de **sinaasappel**, de witewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper zout. Roer alles goed door.



### 4. Serveren

- Meng de **Midden-Oosterse kruiden** door de **parelcouscous** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Serveer de **couscous** in kommen. Verdeel de **vis**, **ui** en salsa eroverheen.
- Meng in de grote kom de mayonaise en **sinaasappelrasp** naar smaak met de overgebleven dressing van de salsa.
- Garneer het gerecht met de **sinaasappelmayo**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Naanburger met uienschutney

met kerrie-aardappelen, pittige groene saus en frisse salade

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rundergehakt  
met köftekruiden



Naanbrood met kruiden



Aardappelblokjes



Kerriepoeder



Tomaat



Komkommer



Verge koriander  
en munt



Ui



Pikante uienschutney



Groene peper



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

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



## 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, hoge kom, saladekom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (zakje(s))	½	½	½	½	½	1
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	3774 /902	597 /143
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	17,6	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven op 220 graden.
- Meng in een kom de **aardappelblokjes** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **kerriepoeder**. Breng flink op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 17 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **muntblaadjes** fijn. Snijd de **komkommer** en de helft van de **tomaat** in blokjes. Voeg de **munt**, **komkommer**, **tomaat** en extra vierge olijfolie naar smaak toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige **tomaat** in plakjes.



### 2. Salade maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **groene peper** in grote stukken.
- Voeg de **groene peper**, de **koriander**, de mayonaise en de wittewijnazijn toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesaus: meng 1 tl van de mayonaise met 2 el yoghurt, peper en zout.



### 3. Burgers bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Rol 1 ovale burger per persoon van het **rundergehakt**. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Bak in de laatste 3 minuten de **ui** en **uienchutney** mee.
- Bak ondertussen het **naanbrood** 3 - 4 minuten in de oven.

**Tip:** Kneed de hamburger in een ovale, platte vorm. Zo passen ze straks goed op het naanbrood en worden ze gelijkmatig gaar.



### 4. Serveren

- Verdeel het **naanbrood** over de borden, besmeer met de kruidenmayonaise en beleg met de runderburger, **tomaatplakjes** en gebakken **uienchutney**.
- Vouw het **naanbrood** om de burger.
- Serveer met de kerrie-aardappelen en de komkommersalade.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.

**Eet smakelijk!**

# Bloemkoolsteak met blauwekaastopping

met rozemarijn aardappeltjes en champignons

Totale tijd: 45 - 55 min.



Champignons



Knoflookteentje



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Blauwekaasblokjes



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

Vandaag vervang je vlees door bloemkool. De knapperige bloemkool combineert perfect met de romige blauwekaastopping. Dat maakt dit recept gezond én lekker!

## 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, 2x kom, koekenpan met deksel, hoge kom, pan, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Vergeleken met bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **champignons** met de **knoflook** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

**Tip:** Geroosterd paprikapoeder is vrij sterk van smaak, meet dus goed af.



### 2. Aardappelen bakken

Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** daarna om, leg de **champignons** ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel op het laatste moment af met aluminiumfolie.



### 3. Bloemkool bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd per persoon 1 plak van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. Houd de stam van de **bloemkool** eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de **bloemkoolsteaks** apart. Snijd de overige **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uistomen (zie Tip).

**Tip:** Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng eventueel de kooktijd.



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 / 604	340 / 81
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	2,8	0,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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

### 4. Bloemkoolsteak bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de **bloemkoolsteak** met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de **bloemkoolsteak** nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met wat peper.

**Weetje** Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.

### 5. Bloemkool pureren

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Meng in een hoge kom de gekookte **bloemkoolroosjes**, de helft van de **bladpeterselie** en per persoon: 50 ml **kookroom** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Schep de puree terug in de pan met deksel, breng goed op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.

### 6. Serveren

Verkruimel in een kleine kom de **blauwekaasblokjes** en meng met de overige **bladpeterselie** en de **champignons** tot een topping. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de **bloemkoolsteak** erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de blauwekaastopping over de **bloemkoolsteaks**. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

**Eet smakelijk!**

# Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei

Gemengd  
gekruid gehakt

Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

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



## 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, rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	423 /101
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	23,2	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halveer de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



### 3. Mengen en kneden

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



### 4. Gehaktbrood bakken

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

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



### 5. Prei stoven

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Varkenshaas in pecanbotersaus

met witlof, spinazie-orzotto en witlof

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkenshaas



Pecanstukjes



Orzo



Knoflookteentje



Witlof



Sjalot



Spinazie



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	494 /118
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	19,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Orzotto maken

- Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **sjalot** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **spinazie**, eventueel in delen, toe aan de hapjespan.



### 2. Varkenshaas bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het **witlof** in kwartjes.



### 3. Witlof bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **witlof**, de honing, de mosterd en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Bak het **witlof** 3 minuten. Voeg de **pecannoten** toe en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in plakken.
- Serveer de orzotto in diepe borden.
- Verdeel het **witlof** en de **varkenshaas** erbovenop.
- Besprenkel met de pecanbotersaus.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Shakshuka met aardappel en geitenkaas

met knoflookbrood en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Aardappelen		Knoflookteentje
	Tomaat		Italiaanse kruiden
	Tomatenblokjes met basilicum		Spinazie
	Verge geitenkaas		Ei
	Witte ciabatta		



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.



## 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, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3209 /767	510 /122
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	4	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 met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



### 2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan (zie Tip). Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



### 3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikker saus.



### 4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).

**Tip:** De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



### 5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.



### 6. Serveren

Schep de **aardappelen** en **eieren** in tomatensaus op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het **knoflookbrood**.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kipfilethaasjes met pestokrieltjes

met gebakken courgette en paprika

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Ui



Paprika



Courgette



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

Wist je dat een rode paprika 3 keer zoveel vitamine C bevat dan een sinaasappel?



## 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, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	492 /118
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,5
Koolhydraten (g)	43	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Halvereer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



### 3. Krieltjes afmaken

- Meng, als de **krieltjes** gaar zijn, de **pesto** door de **krieltjes**.



### 4. Serveren

- Verdeel de pestokrieltjes over de borden.
- Leg de gebakken **groenten** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



# Romige gnocchi met blauwkaassaus, spinazie en appel met frisse salade met walnoten

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Gnocchi		Spinazie
	Geraspte pecorino		Blauwkaasblokjes
	Walnootstukjes		Kookroom
	Ui		Appel



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

Gnocchi is een pastasoort die, anders dan andere pastasoorten, gemaakt wordt van aardappel in combinatie met meel!



## 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

Grote kom, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 /863	685 /164
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3,8
Koolhydraten (g)	95	18
Waarvan suikers (g)	14,2	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in plakjes.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **gnocchi** en **appel** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot alles goudbruin is.
- Voeg in de laatste 2 minuten de helft van de **spinazie** toe en bak al roerend verder.

**Weetje** 🍎 Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



### 2. Walnoten roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur de **walnootstukjes** in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een grote kom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el wittewijnazijn,  $\frac{1}{2}$  tl mosterd en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Gnocchi afmaken

- Voeg de **blauwe kaas** en de **kookroom** toe aan de pan met **gnocchi** en meng tot de **kaas** gesmolten is.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Voeg de overige **spinazie** toe aan de grote kom en meng met de dressing (zie Tip).

**Tip:** Scheur de spinazie eventueel in kleinere stukken als je niet van groot spinazieblad houdt.



### 4. Serveren

- Verdeel de **gnocchi** over diepe borden. Garneer met de **pecorino**.
- Leg de spinaziesalade ernaast. Bestrooi de salade met de **walnoten**.

**Eet smakelijk!**



# Runderburger met piccalilly

met gebakken krieltjes en friszure komkommersalade

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriek met schil



Komkommer



Ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Gekruide runderburger



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

De naam piccalilly komt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!



## 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, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	549 /131
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,6
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedeckt, 9 minuten.
- Haal in de laatste 5 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd, 1 tl honing en 1 tl witte wijnazijn. Roer de **zure room** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **radicchio en romaine**, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

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



### 3. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de roomboter heet genoeg is, de **burger** in de pan en bak 2-3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



### 4. Serveren

- Verdeel de **burger** over de borden.
- Schep de gebakken **krieltjes** en mayonaise erbij.
- Proef de **piccalilly** en schep naar smaak over de **biefstuk**. Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**