



Garnalen in zoete mangosaus

met roerbaknoedels, groenten en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Volkoren noedels



Knoflookteent



Rode ui



Paprika



Prei



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Mangoketchup



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

Prei is een voedzame groente die rijk is aan vitamine A, C en K en vezels.
Ze voegen niet alleen diepte toe aan soepen, stoofschotels en roerbakken
- ze ondersteunen ook de immuniteit en spijsvertering!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2079 /497	481 /115
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,4
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	19,1	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,8	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui en de prei in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de groenten 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Roerbakken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Voeg de noedels, de zoete Aziatische saus en de sojasaus toe aan de pan met de groenten en roerbak nog 1 minuut (zie Tip).

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en serveer apart. Wie wil kan na het serveren naar smaak wat sojasaus toevoegen.



Garnalen bakken

- Voeg eventueel 1 el per persoon van het achtergehouden kookvocht toe aan de noedels. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Koreaanse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de mangoketchup en 1 tl water per persoon toe, meng goed en zet het vuur uit.



Serveren

- Verdeel de noedels over de borden en leg de garnalen erbovenop.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Kippendijreepjes met koolrabi

met kruidige bulgur, labne, vadouvan en spinazie

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Koolrabi is een kruising tussen kool en witte raap en heeft een knapperige, lichtzoete smaak. Zowel rauw als gebakken of gegrild is deze knolgroente smaakvol.

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



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Bulgur



Rode ui



Koolrabi



Spinazie



Vadouvan



Labne

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vadouvan (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	2929 /700	425 /102
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	14,1	2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Schil de koolrabi en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de spinazie grof. Snipper de ui.



Bulgur bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten. Voeg de vadouvan en de bulgur toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon erbij en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



Koolrabi bakken

Verhit 1 el water per persoon in een koekenpan en stoof de koolrabi, afgedekt, 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Haal het deksel van de pan en voeg een klein scheutje olijfolie toe. Bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de honing en de helft van de spinazie toe. Bak 1 - 2 minuten mee en laat de spinazie slinken.



Kip bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 7 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.



Afmaken

Voeg de koolrabi en spinazie toe aan de bulgur samen met de witte balsamicoazijn en de helft van de kip. Voeg de overige spinazie toe en roer goed door.



Serveren

Verdeel de bulgur over de borden en schep de overige kip eroverheen. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en garneer met de labne.

Eet smakelijk!



Romige penne met broccoli en half-om-half gehakt

en voor ouders: groenepestokaasblokjes, citroen en gezouten amandelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Broccoli



Knoflookteent



Ui



Kookroom



Verse basilicum
en oregano



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Groenepestokaasblokjes



Gezouten amandelen



Siciliaanse kruidenmix



Citroen



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, grote pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Groenepestokaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 /992	560 /134
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,3
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	13	1,8
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een grote pan. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de pasta 6 - 8 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook nog 4 - 6 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar houd ze apart van elkaar.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 minuten.
- Roer de bloem erdoorheen. Giet ⅓ van de bouillon erbij en roer met een garde tot een geheel. Herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon en roer tot er een gladde saus ontstaat.
- Breng aan de kook, laat 1 - 2 minuten indikken en inkoken.



Gehakt bakken

- Roer de room en oregano erdoorheen (zie Tip). Laat zachtjes koken tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de Siciliaanse kruidenmix 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je calorieinnname? Vervang dan de room voor melk of bouillon en laat wat langer inkoken.



Serveren

- Hak de amandelen grof. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Voeg de pasta en broccoli toe aan de saus. Roer goed door.
- Serveer de pasta op diepe borden. Verdeel het gehakt eroverheen en garneer met het basilicum.
- Voor de ouders: garneer met de amandelen en de groenepestokaasblokjes. Serveer met de citroenpartjesernaast.

Eet smakelijk!



Plantaardige vissticks met aardappelen en groenten

en voor ouders: zelfgemaakte tartaarsaus en citroenpartjes

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze aardappelkruidenmix voegt een rijke en hartige smaak toe aan je aardappelen, met een kruidige balans die elke maaltijd verrijkt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Plantaardige vissticks



Wortel



Broccoli



Kappertjes



Citroen



Aardappelkruidenmix



Verse dragon



Verse bieslook



Gomasio-tuinmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Kappertjes (g)	10	15	25	30	40	45
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	504 /120
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	13,3	2,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in blokjes.
- Voeg toe aan een hapjespan en zet onder een laagje water. Dek de pan af en kook 11 - 13 minuten. Giet af en voeg de aardappelblokjes terug toe aan de pan.
- Besprenkel met zonnebloemolie en de aardappelkruidenmix. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de broccoli en wortel 5 - 7 minuten. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Plantaardige vissticks bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de plantaardige vissticks 4 - 6 minuten, of tot ze rondom bruin zijn.
- Hak de kappertjes grof. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de suiker, de kappertjes, de verse kruiden en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de aardappelblokjes, groenten en plantaardige vissticks op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: serveer met de tartaarsaus en overige citroenpartjes. Garneer de groenten met de gomasio-tuinkruidenmix.

Eet smakelijk!



Pokébowl met gefrituurde kip

met avocado, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

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	¾	1	1½	1½	2½	
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	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							
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080	
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150	
Water (ml)	30	60	90	120	150	180	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	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)	3611 / 863	560 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12	1,9
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten. Roer de rijst en bouillon erdoor.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vlezen en snijd in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes en de avocado in plakjes.



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 kruidenmix, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de kip in een friteuse te bakken.



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 bruisen 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 2 - 3 minuten.
- Draai voorzichtig om en bak nog 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

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



Serveren

- Meng in een kleine kom de sojasaus, de mayonaise en honing.
- Roer de witte wijnazijn door de rijst.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden. Verdeel alle toppings over de rijst. Besprenkel met de saus en garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padano vlokken DOP



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

De "giet-en-roer"-methode - bouillon toevoegen en laten absorberen voordat je meer toevoegt - is het geheim voor een romige risotto! Terwijl je roert, wrijven de korrels tegen elkaar, waardoor zetmeel vrijkomt dat de risotto zijn romige textuur geeft.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan 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))	2	4	6	7	10	11
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Grana Padano vlokken 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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	379 / 90
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	11,5	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de ui. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middellaag vuur en bewaar apart. Voeg de risottorijst toe aan de pan met ui en bak al roerend 1 minuut.

Tomaat snijden

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

Risotto bereiden

Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

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



4



5



6

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 van buiten 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 slinken.

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

Risotto op smaak brengen

Hak ondertussen de basilicumblaadjes grof. Haal de pan van het vuur wanneer de risotto gaar is. Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de helft van het basilicum en de helft van de Grana Padano vlokken toe aan de risotto en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 2 minuten staan.

Serveren

Scheur de mozzarella in stukjes. Serveer de risotto over borden, en verdeel de mozzarella eroverheen. Garneer met de overige Grana Padano vlokken, het basilicum en wat **rode peper** naar smaak. Besprenkel met 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!



Courgettesoep met geroosterde pompoenpitten

met gegratineerd broodje en bospaddenstoelenpesto

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit vrolijke broodje in de vorm van een bloem fleurt je maaltijd helemaal op. Fijne zomer!
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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	425 /102
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,7
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	10,6	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui. Was de aardappelen grondig of schil en snij in kleine blokjes. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de courgette. Snijd de overige courgette in blokjes.



Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op laag vuur. Fruit de ui 2 minuten. Voeg de courgettelinten toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.



Soep maken

Voeg de aardappelen en bouillon toe aan de soeppan. Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan van de pompoenpitten en bak de courgettelinten 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



Broodje bakken

Snijd het broodje in de lengte doormidden en leg op een bakplaat met bakpapier. Besmeer met de helft van de bospaddenstoelenpesto en bestrooi met de helft van de kaas. Bak 8 minuten in de oven.



Afmaken

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg eventueel een scheutje heet water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige pesto en kaas door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de soep over soepkommen en verdeel de courgettelinten eroverheen. Garneer met de pompoenpitten. Besprenkel met de olijfolie met truffelaroma naar smaak. Serveer met het broodjeernaast.

Eet smakelijk!



Aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteent



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1¼	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	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)	2644 / 632	537 / 128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de aubergine en courgette in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de tomaat in plakken. Pers de knoflook of snijd fijn.



2 Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



4 Groenten in de oven bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomaat en een laag courgette eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de geraspte kaas en bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.



3 Saus maken

Meng in een kom de passata met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, suiker en Siciliaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



5 Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd het basilicum in fijne reepjes.

6 Serveren

Verdeel de pasta over de borden en schep de ovenschotel erop. Garneer met het basilicum.

Weetje Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

Eet smakelijk!



Rigatoni uit de oven met kippendijreepjes

in tomatensaus met cheesy pankotopping

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Rigatoni



Tomatenblokjes
met basilicum



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



Kippendijreepjes



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

Uien zorgen niet alleen voor extra smaak, ze bevatten ook vitamine C, B6, foliumzuur en antioxidanten. Hierdoor zijn ze een smakelijke manier om je inname van voedingsstoffen te verhogen!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Panko paneermeel (g)	25	50	50	100	100	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4042/966	646/154
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,5
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en zet de grillstand aan (zie Tip).
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui. Snijd de paprika in blokjes.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uistomen.

Tip: Heeft jouw oven geen grillstand? Verwarm de oven dan op 220 graden en plaats de pasta in stap 3 bovenin de oven.

3



Pasta bakken

- Meng de pasta door de tomatensaus met de helft van de kaas (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de pasta toe aan een ovenschaal.
- Bestrooi met de panko en de overige kaas. Gratineer de pasta-ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je calorie- en/of zout-inname? Voeg dan geen kaas toe aan de tomatensaus en bestrooi met slechts 1/4 van de kaas.

Kip en groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de kippendijreepjes met de ui, paprika en knoflook 3 - 4 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruiden toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de tomatenblokjes. Laat zachtjes nog 1 - 2 minuten verder koken.

4



Serveren

- Verdeel de pasta met kippendij over de borden.
- Pas op: deze kan nog erg heet zijn!

Eet smakelijk!



Vegetarische kipcurry met paksoi

met rijst in kruidige kokossaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Paprika



Appel



Gele currykruiden



Kokosmelk



Basmatirijst



Rode peper



Paksoi



Vegan kipstukjes



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

De plantaardige kipstukjes hebben niet alleen de bite van vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en vitamine B12.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	569 /136
Vetten (g)	43	7
Waaranvan verzadigd (g)	21,4	3,5
Koolhydraten (g)	92	15
Waaranvan suikers (g)	19,4	3,1
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.

Weetje ☀ Wist je dat appels flavonoïden bevatten?

Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtpolluut.



Groenten bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg de appel en paprika toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de gele currykruiden toe en roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met de witte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de kokosmelk toe. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten garen.



Rijst koken

Breng ruim water aan de kook en verkuirmel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Vegetarische kip bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de vegetarische kipstukjes 8 - 9 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de vegetarische kipstukjes toe aan de pan met de currysaus. Bewaar de koekenpan met bakvet.



Paksoi bereiden

Verwijder de steelaanset van de paksoi en snijd zowel de steel als de bladeren van de paksoi grof. Bak de paksoi 3 - 4 minuten in de koekenpan van de vegetarische kipstukjes op middelhoog vuur. Zet het vuur uit en voeg de rijst toe aan de paksoi. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de rijst met paksoi over de borden en schep de vegetarische kipcurry ernaast.

Eet smakelijk!



Kabeljauw en papillote met paprikapesto en amandelschaafsel met rucolasalade, geroosterde broccoli en venkel

Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Dit gerecht top je af met amandelschaafsel voor een perfecte finishing touch. Wist je dat amandelen behoren tot de steenvruchtfamilie? Net als perziken en abrikozen!

Scheur mij af! ↗



Kabeljauwfilet



Broccoli



Venkel



Italiaanse kruiden



Rucola



Paprikapesto



Peruaanse kruidenmix



Siciliaanse kruidenmix



Amandelschaafsel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, grote kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Vinkel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	602 /144
Vetten (g)	56	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,6
Koolhydraten (g)	9	2
Waarvan suikers (g)	5,3	1,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de venkelstelen van de venkel en houd apart. Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Voeg de broccoli, venkel en Italiaanse kruiden toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Leg elk stuk vis in een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm.
- Verdeel de pesto en Peruaanse kruidenmix eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en vouw de folie goed dicht.
- Maak wat ruimte tussen de groenten, leg de vis ertussen en zet terug 12 - 15 minuten in de oven.



Amandelschaafsel roosteren

- Snijd de bewaarde venkelstelen dun en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de rucola, wittewijnazijn en ¼ van de extra vierge olijfolie toe. Schep goed om.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Meng in een kleine kom de Siciliaanse kruidenmix met de mayonaise en de overige extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade, de geroosterde groenten en de vis op borden.
- Besprenkel de vis met de kruidenmayonaise en garneer met het amandelsschaafsel.

Eet smakelijk!



Entrecote met truffel-linguine

met Grana Padano, rucola en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Roerbakmix met champignons



Verse krulpeterselie en tijm



Kookroom



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteent



Grana Padanovlokken DOP



Rucola



Entrecote



Linguine



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

Grana Padano is niet alleen lekker - het heeft ook een hoge voedingswaarde! Deze kaas, gemaakt van koemelk, bevat essentiële vitamines en mineralen zoals B12, A en veel calcium.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3791 /906	642 /154
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,2
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	61	10
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Dep de steak droog met keukenpapier en breng op smaak met zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de tijmblaadjes van de steeltjes en snijd de peterselie fijn.
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Entrecote bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de pan goed heet is, de entrecote 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de champignon-roerbakmix 6 minuten.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Roer de knoflook en de helft van de verse kruiden erdoorheen.



Mengen

- Bak nog 2 minuten. Blus af met de witewijnazijn.
- Voeg het bakvet van de entrecote, de room en het bewaarde kookvocht toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door.
- Voeg de pasta toe aan de saus. Breng het geheel aan de kook en laat 1 minuut sudderen, of langer indien nodig. Voeg eventueel een extra scheutje kookvocht toe indien nodig.



Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer de helft van de kaas erdoorheen. Breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Snijd de entrecote, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de helft van de rucola over de borden en verdeel de pasta eroverheen. Besprenkel met de olijfolie met truffelaroma en garneer met de overige kaas.
- Verdeel de entrecote en de overige rucola eroverheen. Garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Visgratin van zalm, kabeljauw en garnalen

met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

De Fransen gebruiken het woord 'gratin' niet alleen voor een krokant korstje uit de oven, maar ook om de Parijse elite te omschrijven.

Scheur mij af!



Prei



Venkel



Rode ui



Knoflookteent



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Garnalen



Vismelange: zalm,
kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groenteboon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3594 / 859	397 / 95
Vetten (g)	43	5
Waaran verzadigd (g)	24,5	2,7
Koolhydraten (g)	67	7
Waaran suikers (g)	14,1	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	2,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de venkel in kwartelen, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten. Voeg de prei en de venkel toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de bloem toe en roerbak 1 minuut. Blus af met de bouillon en witte wijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Vis bereiden

Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Snijd de bladpeterselie fijn. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken. Dep de vismelange en garnalen droog met keukenpapier.



Aardappelen koken

Verlaag het vuur van de pan met groenten en roer de kookroom, de garnalen, de tomaat en de helft van de bladpeterselie door de saus. Breng de stukken zalm, koolvis en kabeljauw op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen en strooi de geraspte kaas erover. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Puree maken

Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Serveren

Serveer de visgratin met de aardappelpuree. Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Cheesy birria taco's met kip

met maiskolf, zure room en tomatensalsa

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Geniet van de maiskolf, nu vers uit het seizoen. Sappig en zoet en lekker gegrild of gestoomd.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Maiskolf		Gerookt paprikapoeder
	Mini-tortilla's		Gemalen komijnzaad
	Tomatenpuree		Ui
	Verge koriander		Limoen
	Biologische zure room		Pruimtomaat
	Gesneden jalapeño's		Kipfilet
	Geraspte cheddar		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, pan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maiskolf* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden jalapeño's* (g)	15	30	45	60	75	90
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4393 / 1050	494 / 118
Vetten (g)	54	6
Waarvan verzadigd (g)	22,7	2,6
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	19,8	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	59	7
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1



2



3

Mais bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verwijder de bladeren en de onderkant van de mais met eventuele draden. Leg op op een vel aluminiumfolie van 30 x 30 cm en verdeel de roomboter en de helft van het gerookt paprikapoeder erover. Breng op smaak met peper en zout en vouw de folie goed dicht. Rooster de mais 30 minuten in de oven. Let op: wees voorzichtig bij het openen van de folie, de mais kan heet zijn.



4



5



6

Tortilla's vullen

Beleg de tortilla's met de kip en de cheddar en vouw dubbel. Bak de taco's 5 minuten in de oven, of tot de cheddar gesmolten is. Snijd ondertussen de limoen in 6 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Voeg de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Serveer de taco's op borden en verdeel de salsa en zure room eroverheen. Serveer met de mais en overige limoenpartjes.

Weetje Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van botten en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, bananen, volkoren granen en cacao.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met Grana Padano en knolselderijpuree

met sperziebonen, amandelschaafsel en honing-mosterddressing

Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knolselderij



Sperziebonen



Varkenshaas



Amandelschaafsel



Grana Padanovlokken
DOP



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, staafmixer of blender, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2146 /513	415 /99
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,6
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	4,5	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Kook 12 - 14 minuten in de pan. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 6 - 10 minuten, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de mosterd en bouillon toe en breng aan de kook. Laat inkoken op middelmatig vuur tot serveren.
- Verwijder ondertussen de stelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Sperziebonen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op hoog vuur en bak de sperziebonen, afgedekt, 1 - 2 minuten.
- Blus af met een scheutje water en bak de sperziebonen, afgedekt, nog 2 minuten op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak de sperziebonen nog 5 - 7 minuten, of tot al het vocht is verdampst.



Serveren

- Gebruik een staafmixer of blender om de knolselderij met mosterd en boter naar smaak tot een gladde puree te mixen. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de honing door de jus. Proef en voeg eventueel meer toe naar smaak.
- Serveer de knolselderijpuree en sperziebonen op borden. Giet de jus over de sperziebonen. Leg de varkenshaas erop en garneer met de Grana Padano en het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Kip-Parmezaan met pasta

in tomatensaus met courgette, basilicum en rucola

Lekker snel | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.

Scheur mij af!



	Courgette		Ui
	Tomaat		Volkoren penne
	Kipfilet		BBQ-rub
	Midden-Oosterse kruidenmix		Vers basilicum
	Passata		Parmigiano Reggiano DOP
	Geraspte oude Goudse kaas		Rucola

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540	
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Vers basilicum* (g)	10	10	15	20	25	30	
Passata (g)	100	200	300	400	500	600	
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60	
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	556 / 133
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	17,7	3
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	56	9
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snijd de courgette in plakken van maximaal ½ cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de tomaat in blokjes.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat afgedeekt staan.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui 1 - 2 minuten.



Basilicum snijden

- Voeg de courgette, tomaat, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en Midden-Oosterse kruiden toe. Bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de passata, zwarte balsamicoazijn en pasta toe. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe.
- Snijd het basilicum grof.



Serveren

- Leg de kip op de pasta.
- Rasp de helft van de Parmigiano Reggiano over de kip en strooi de geraspte kaas erover. Dek de pan af en laat de kaas smelten.
- Serveer de rucola over de borden en schep de pasta met de kip erbovenop.
- Garneer met het basilicum en de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Marokkaanse-stijl gekonfijte eend op bladerdeeg

met witte kaas, amandelen en wortelsalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Door het konfijten krijgt de eendendijfilet een rijke smaak. Het langdurig garen maakt het vlees uitzonderlijk mals en sappig.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gekonfijte
eendendijfilet



Bladerdeeg



Dadelstukjes



Ras el hanout



Rode ui



Verse bladpeterselie



Wortel



Veldsla



Witte kaas



Amandelschaafsel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5163 /1234	855 /204
Vetten (g)	78	13
Waaran verzadigd (g)	31,6	5,2
Koolhydraten (g)	88	15
Waaran suikers (g)	29,1	4,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de dadels wellen in een kleine kom met lauw water. Snijd de ui in halve ringen. Rasp de wortel en snijd de peterselie fijn.



Ui bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de eend 2 - 3 minuten per kant. Haal vervolgens uit de pan. Trek de eend uit elkaar met 2 vorken. Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan en bak de ui 1 - 2 minuten.



Vulling maken

Giet de dadels af. Voeg de dadels, eend, ras el hanout, bouillon en ¼ van de witte wijnazijn toe aan de pan. Bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Bladerdeeg bakken

Leg het bladerdeeg op een bakplaat met bakpapier en snijd door de helft, zodat er 2 bodems ontstaan. Vouw 1 cm van de randen van elke bodem naar binnen om een korst te maken. Gebruik een vork om gaatjes te prikken in het bladerdeeg (zie Tip). Verdeel de eendvulling over het bladerdeeg en bak 13 - 16 minuten in de oven, of tot de randen goudbruin kleuren.



Amandelschaafsel roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng in een kom de extra vierge olijfolie, honing en de overige witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de wortel en sla toe aan de kom en scheep goed om.



Serveren

Serveer de bladerdeegtaart op borden en verkruimel de kaas eroverheen. Bestrooi met het amandelschaafsel. Serveer de salade ernaast. Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!

Tip: Je kunt eventueel de randen insmeren met melk of olijfolie om het bladerdeeg te laten glanzen.