



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

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Appel



Wortel



Aardappelen



Vers salie



Varkensworst  
met cheddar en  
gestoofde rode ui



Pikante uienchutney



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

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



## 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, 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   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Wortel* (stuk(s))  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Aardappelen (g)  | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Vers salie* (g)  | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in grove halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de **appel** en snijd de **appel** in partjes.
- Halver de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Meng in een grote kom de **ui**, **appel**, **wortel**, **aardappelen**, ½ el olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak (zie Tip).

**Tip:** Om afwas te besparen kun je alles ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen.



## 3. Jus maken

- Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- 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.

## 4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** en geroosterde **groenten** over de borden. Serveer met de **worst**.
- Schenk de jus erover.

**Weetje** Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

**Eet smakelijk!**



# Crispy “bang bang”-bloemkool met knoflookrijst

met groenten en chilimayonaise

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



|  |                        |  |                  |
|--|------------------------|--|------------------|
|  | Zoet-pittige chilisaus |  | Panko paneermeel |
|  | Bloemkoolroosjes       |  | Knoflookteentje  |
|  | Jasmijnrijst           |  | Spinazie         |
|  | Wortel                 |  | Ui               |
|  | Komkommer              |  | Sojasaus         |
|  | Sesamzaad              |  | Mayonaise        |



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|------------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Panko paneermeel (g)               | 25         | 50  | 50  | 75   | 100  | 125  |
| Bloemkoolroosjes* (g)              | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Knoflookteentje (stuk(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Jasmijnrijst (g)                   | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Spinazie* (g)                      | 75         | 150 | 200 | 300  | 350  | 450  |
| Wortel* (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    |
| Ui (stuk(s))                       | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1½   | 1½   |
| Komkommer* (stuk(s))               | ½          | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    |
| Sojasaus (ml)                      | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Sesamzaad (zakje(s))               | 1          | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    |
| Mayonaise* (g)                     | 25         | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                     | 1¼         | 2½  | 3¾  | 5    | 6¼   | 7½   |
| Water (ml)                         | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| 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)     | 3527 / 843 | 463 / 111 |
| Vetten (g)            | 42         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 5          | 0,7       |
| Koolhydraten (g)      | 94         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 11,8       | 1,5       |
| Vezels (g)            | 9          | 1         |
| Eiwit (g)             | 18         | 2         |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,3       |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuf zout.



## 2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).



## 3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



## 4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.



## 5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten en schep regelmatig om. Maak dan het "bang bang"-sauze door de overige chilimayonaise te mengen met de witte wijnazijn.



## 6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over diepe borden. Verdeel de gebakken **groenten** eroverheen en leg de krokante **bloemkoolroosjes** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sauze en garneer met de **komkommer** en het **sesamzaad**.

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

**Eet smakelijk!**



# Roerbak met vegetarische shoarma

met volkoren noedels en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vegetarische shoarma



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Limoen



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Sesamolie



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

Deze vegetarische shoarma heeft niet alleen de bite van vlees,  
maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen zoals eiwitten,  
ijzer en vitamine B12!



## 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Vegetarische shoarma* (g)                      | 80         | 160 | 240 | 360 | 400  | 520  |
| Volkoren noedels (g)                           | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Knoflookteent (stuk(s))                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Sojasaus (ml)                                  | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s))              | 1          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Gomasio (zakje(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Limoen* (stuk(s))                              | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g) | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sesamolie (ml)                                 | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Zelf toevoegen                                 |            |     |     |     |      |      |
| Sambal (tl)                                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el)       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zonnebloemolie (el)                            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Peper en zout                                  | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2879 / 688 | 672 / 161 |
| Vetten (g)            | 28         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,8        | 0,7       |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 34,3       | 8         |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 26         | 6         |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,8       |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in pan voor de **noedels**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of grote hapjespan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** en **groenten** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Bak de **vegetarische shoarma** 6 minuten. Voeg de laatste minuut 1 el honing per persoon toe en bak mee. Haal de **shoarma** uit de pan en bewaar apart.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 8 partjes.



## 2. Bakken

- Verhit opnieuw ½ el zonnebloemolie per persoon in de wok of grote hapjespan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** en **groenten** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht en giet de **noedels** af. Spoel de **noedels** af met koud water zodat ze niet verder garen en niet aan elkaar blijven plakken.



## 3. Mengen

- Voeg de **noedels**, **shoarma**, **sesamolie**, **zoete Aziatische saus**, sambal en ½ el **sojasaus** per persoon toe aan de **groenten**.
- Meng alles goed en bak nog 1 minuut. Voeg eventueel een klein beetje kookvocht toe. Knip 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen.
- Bestrooi met de **gomasio**.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

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

**Eet smakelijk!**



# Snelle pasta met Mexicaanse twist

met gehakt, courgette en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerengehakt Mexicaanse kruiden



Ui Knoflookteentje



Courgette Penne



Passata Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room Paprika



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

Met dit gerecht zet je in slechts 20 minuten meer dan 340 gram groente per persoon 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Varkensboerengehakt* (g)      | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteent (stuk(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Courgette* (stuk(s))          | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Penne (g)                     | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Passata (g)                   | 100        | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Biologische zure room* (g)    | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Paprika* (stuk(s))            | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **courgette** en **paprika** toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten.

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



### 3. Mengen

- Voeg de **pasta**, het **gehakt** en de helft van de **geraspte kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Honing-teriyaki boekeloekoeburger

met pittige koolsla, zoetzure komkommer en gebakken aardappeltjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Boekeloekoeburgersmix



Ei



Ui



Geraspte Goudse kaas



Teriyakisaus



Wittekool en wortel



Komkommer



Aardappelen



Witte ciabatta



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

Wist je dat de boekeloekoemix meer dan 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?



## 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, 3x kom, grote kom, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Boekoelokoe-burgermix (g)                | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Ei* (stuk(s))                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾   | 2    |
| Geraspte Goudse kaas* (g)                | 15         | 25  | 40  | 50  | 65   | 75   |
| Teriyakisaus (g)                         | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Wittekool en wortel* (g)                 | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Komkommer* (stuk(s))                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Aardappelen (g)                          | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Witte ciabatta (stuk(s))                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |      |      |
| Wittewijnazijn (tl)                      | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Suiker (tl)                              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)                           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Sambal (tl)                              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] melk (splash)             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] mayonaise (el)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                         | Per portie | Per 100g |
|-------------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)       | 3577 /855  | 536 /128 |
| Vetten (g)              | 37         | 6        |
| Waaranvan verzadigd (g) | 7,8        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)        | 104        | 16       |
| Waaranvan suikers (g)   | 23         | 3,4      |
| Vezels (g)              | 11         | 2        |
| Eiwit (g)               | 22         | 3        |
| Zout (g)                | 4,2        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Boekoelokoe mengen

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts het **ei** in een kom. Snipper de **ui** zeer fijn. Meng in een grote kom de benodigde hoeveelheid **boekoelokoe mix** met de **gerasppte kaas**, de **ui**, **2/3 van de teriyakisaus** en 1 el van het geklutsste **ei** per persoon. Voeg eventueel een scheutje melk toe als het mengsel te droog is. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.



### 2. Aardappelen bereiden

Schil of was ondertussen de **aardappelen** en snij in blokjes. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met **1/2 el olijfolie** per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 3. Komkommer zoetzuur maken

Snid de **komkommer** in dunne plakjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte wijnazijn, 1 tl suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommer** toe en meng goed.

**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!



### 4. Bakken

Bak de **ciabatta** in 5 - 7 minuten af in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **teriyakisaus** met 1 tl honing per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Maak van het boekoelokoe mengsel 1 burger per persoon. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoelokoeburger toe en bak 3 minuten per kant. Giet vervolgens de honing-teriyakisaus over de burger en bak nog 1 - 2 minuten per kant.



### 5. Koolsla maken

Meng in een kom de mayonaise met de sambal en de overige witte wijnazijn (zie Tip). Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Houd je niet van pittig? Laat dan de sambal achterwege.



### 6. Serveren

Snid de **ciabatta** open en beleg met de pittige koolsla, de boekoelokoeburger en een paar zoetzure **komkommerplakjes** (zie Tip). Serveer de overige zoetzure **komkommer** en de **aardappelen** naast de burger.

**Tip:** Heb je teveel koolsla voor op de burger? Serveer het dan naast de burger als extra bijgerecht.

**Eet smakelijk!**



# Mexicaanse stijl pizza met avocado

met witte kaas, tomatensalsa en paprika

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Avocado



Passata



Ui



Geraspte Goudse kaas Mexicaanse kruiden



Witte kaas



Knoflooksteen



Paprika



Tomaat



Verse koriander



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



## 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, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pizzadeeg* (stuk(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Avocado (stuk(s))             | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Passata (g)                   | 100        | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 15         | 25  | 40  | 50  | 65  | 75  |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witte kaas* (g)               | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Knoflootkeen (stuk(s))        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika* (stuk(s))            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verge koriander* (g)          | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| <b>Zelf toevoegen</b>         |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Extra vierge olijfolie (el)   | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Wittewijnazijn (tl)           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3946 /943  | 609 /146 |
| Vetten (g)            | 39         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,7       | 1,8      |
| Koolhydraten (g)      | 110        | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 13,9       | 2,1      |
| Vezels (g)            | 12         | 2        |
| Eiwit (g)             | 29         | 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. Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.

**Tip:** Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui dan in de volgende stap mee in de tomatensaus.



### 2. Tomatensaus maken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de **knoflook**, de helft van de **ui** en de **passata** toe en verwarm 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Pizza bakken

Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer het **pizzadeeg** met de tomatensaus. Beleg de pizza met de **geraspte kaas** en **paprika** en bak 13 - 15 minuten in de oven.



### 4. Toppings bereiden

Snijd de **koriander** fijn (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes en verkruimel de **witte kaas**. Meng in een kleine kom de **tomaat**, **koriander** en de overige **ui**. Voeg de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Serveer de koriander eventueel apart zodat iedereen deze naar smaak kan toevoegen.



### 5. Pizza beleggen

Haal de pizza uit de oven en garneer met de **avocado** en de **witte kaas** (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍅 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de avocado en bewaar de rest voor morgen. Let je op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de witte kaas en bewaar de rest voor een andere dag.



### 6. Serveren

Verdeel de pizza over de borden en garneer met de tomatensalsa.

**Weetje** 🍅 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvuuriging.

**Eet smakelijk!**



# Ovengebakken pastaschotel met knapperig kaaslaagje met romige groentesaus

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kookroom



Verse tijm



Geraspte Red Leicester



Panko paneermeel



Citroen



Champignon-roerbakmix



Knoflookteentje



Orecchiette



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!



## 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, kom, hapjespan, ovenschaal, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Kookroom (g)                  | 75         | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Verge tijm* (g)               | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Geraspte Red Leicester* (g)   | 50         | 75  | 100 | 150 | 175  | 225  |
| Panko paneermeel (g)          | 15         | 25  | 40  | 50  | 65   | 75   |
| Citroen* (stuk(s))            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Champignon-roerbakmix* (g)    | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Knoflookteent (stuk(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Orecchiette (g)               | 90         | 180 | 270 | 360 | 450  | 540  |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |      |      |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 175        | 350 | 525 | 700 | 875  | 1050 |
| Olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Extra vierge olijfolie (el)   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **champignon-roerbakmix** toe en bak 2 - 3 minuten.



## 2. Pasta mengen

- Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom.
- Voeg de **kookroom**, bouillon, **pasta**, de helft van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon toe aan de pan met **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het geheel goed door en giet in een ovenschaal.
- Dek de **pasta** af met aluminiumfolie en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven. Roer goed door en bak, zonder folie, nog 10 minuten verder.



## 3. Pastaschotel afmaken

- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.
- Meng in een kom de **tijm**, de **panko** en de overige **kaas** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **pasta** nog een keer goed door.
- Verdeel het panko-kaasmengsel over de **pasta** en bak 5 - 7 minuten verder, of tot de bovenste laag er goudbruin en knapperig uitziet.

## 4. Serveren

- Laat de **pasta** minimaal 5 minuten rusten voor serveren.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met 1 **citroenpartje** per persoon.

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

**Eet smakelijk!**



# Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Ui



Gele currykruiden



Champignon-roerbakmix



Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn  
en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!



## 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

Soeppan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Rode peper* (stuk(s))                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Knoflookteentje (stuk(s))                | 1          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gele currykruiden (zakje(s))             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Champignon-roerbakmix* (g)               | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kokosmelk (ml)                           | 125        | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |
| Verse koriander* (g)                     | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Gezouten pinda's (g)                     | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Verse udonnoedels (g)                    | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Sojasaus (ml)                            | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Gefrituurde uitjes (g)                   | 10         | 15  | 25  | 30  | 40   | 45   |
| <b>Zelf toevoegen</b>                    |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)                      | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Water (ml)                               | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2741 /655  | 371 /89  |
| Vetten (g)            | 40         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,1       | 3,1      |
| Koolhydraten (g)      | 52         | 7        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,5        | 1,3      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 17         | 2        |
| Zout (g)              | 3,8        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokje en 200 ml water.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



### 2. Roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 4 minuten mee.



### 3. Laten pruttelen

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan.
- Laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **udonnoedels** en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de soep.



### 4. Serveren

- Breng de soep eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen. Garneer met de **koriander**, **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.

**Eet smakelijk!**



# Bowl met kippendij en parelcouscous

met kruidige geroosterde groenten en labne

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze dijreepjes komen van de oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Parelcouscous



Labne



Ui



Rode cherrymaten



Afrikaanse kruidenmix



Aubergine



Knoflookteentje



Wortel



Kippendijreepjes met  
mediterrane kruiden

## 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, vork, grote kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2879 /688  | 574 /137 |
| Vetten (g)            | 29         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,8        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)      | 69         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 12,1       | 2,4      |
| Vezels (g)            | 12         | 2        |
| Eiwit (g)             | 32         | 6        |
| Zout (g)              | 1,8        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Aubergine en wortel roosteren

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



### 3. Parelcouscous koken

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



### 4. Cherrytomaten en ui roosteren

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



### 5. Kip bakken

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



### 6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



# Gigli met champignons en miso-roomsaus

met spinazie en Grana Padano

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gigli



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteentje



Grana Padanovlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Wist je dat gigli zijn oorsprong vindt in Toscane? De vorm van deze pasta lijkt op een lelie - van oudsher het symbool van Florence.



## 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, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gigli (g)                         | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Witte miso (g)                    | 20         | 40  | 60  | 75  | 100 | 115 |
| Champignons* (g)                  | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Spinazie* (g)                     | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Knoflookteent (stuk(s))           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Grana Padanovlokken DOP* (g)      | 10         | 20  | 40  | 40  | 60  | 60  |
| Kookroom (g)                      | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode peper* (stuk(s))             | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                    |            |     |     |     |     |     |
| 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)     | 2674 /639  | 613 /146 |
| Vetten (g)            | 24         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,4       | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 77         | 18       |
| Waarvan suikers (g)   | 7,3        | 1,7      |
| Vezels (g)            | 7          | 2        |
| Eiwit (g)             | 25         | 6        |
| Zout (g)              | 3          | 0,7      |

## 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 **pasta**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwartelen.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 8 - 10 minuten al dente in de pan met deksel. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



## 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **champignons** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **rode peper** toe en roerbak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg de **kookroom** en **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en verhit 1 - 2 minuten.



## 3. Saus maken

- Voeg de **spinazie** toe aan de saus en bak deze 2 - 3 minuten mee, of tot hij geslonken is.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan en roer goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig.
- Meng in een kleine kom de **Grana Padano** met de **gomasio-tuinkruidenmix**.



## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de mix van **Grana Padano** en **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Salade met dille-garnalen en avocado

met romige dressing, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Ui



Aardappelen



Little gem



Vers bieslook, dille  
en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteentje



Honing-gemberdressing



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



## 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, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Garnalen* (g)                                | 80         | 160 | 240 | 320 | 400  | 480  |
| Avocado (stuk(s))                            | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Ui (stuk(s))                                 | ½          | 1   | 1   | 1½  | 2    | 2½   |
| Aardappelen (g)                              | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Little gem* (stuk(s))                        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Geel mosterdzaad (zakje(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Knoflookteent (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Honing-gemberdressing (ml)                   | 15         | 25  | 40  | 50  | 65   | 75   |
| Zelf toevoegen                               |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)                               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Wittewijnazijn (el)                          | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Suiker (tl)                                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] mayonaise (el)                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Extra vierge olijfolie (el)                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Water (ml)                                   | 75         | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Witte balsamicoazijn (tl)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                                | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                         | Per portie | Per 100g  |
|-------------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)       | 3042 / 727 | 467 / 112 |
| Vetten (g)              | 47         | 7         |
| Waaranvan verzadigd (g) | 6,3        | 1         |
| Koolhydraten (g)        | 55         | 8         |
| Waaranvan suikers (g)   | 10,2       | 1,6       |
| Vezels (g)              | 12         | 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.



### 1. Voorbereiden

Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Voeg de **aardappelen** en 50 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Ui zoetzuur maken

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit in een kleine steelpan per persoon: 25 ml water, 2 el wittewijnazijn en 1 tl suiker op middelhoog vuur, of tot de suiker gesmolten is. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



### 4. Saus maken

Voeg per persoon: 1 el mayonaise, ½ van de **avocado**, ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl witte balsamicoazijn en 1 el water toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige dressing. Roer de helft van de **peterselie** en **bieslook** erdoor.



### 5. Garnalen bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Zet het vuur uit, roer de **honing-gemberdressing** en **dille** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de **little gem** in repen. Haal de **dille** uit de **verse kruidenmix**, hak fijn en bewaar apart. Snijd daarna de **peterselie** en **bieslook** fijn.



### 6. Serveren

Meng in een saladekom de **little gem** en **aardappelen** met de dressing. Verdeel de salade over de borden. Verdeel de ingelegde **ui** en het **mosterdzaad** erover. Leg de **avocado** en **garnalen** erop. Garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.

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

Eet smakelijk!



# Taco's met chili sin carne en avocadodip

met linzen en paprikasalsa

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan

## 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                           |            |     |     |     |     |     |
| Wittewijnazijn (tl)                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Olijfolie (el)                           | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 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 wittewijnazijn. 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!**



# Koolvis in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Caloriebewust | Supersnel | Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Koolvis



Jasmijnrijst



Knoflookteentjes



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verge koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder



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

Koolvis is rijk aan jodium. Dit is goed voor je schildklier, je stofwisseling en voor de groei van kinderen. Genoeg vis eten is dus de boodschap!



## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Koolvis* (stuk(s))                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Jasmijnrijst (g)                         | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gesneden ui* (g)                         | 25         | 50  | 50  | 100 | 100 | 150 |
| Gemberpuree* (g)                         | 5          | 10  | 20  | 20  | 30  | 30  |
| Gebroken sperziebonen* (g)               | 50         | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Verge koriander* (g)                     | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomatenblokjes (pak(ken))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Kokosmelk (ml)                           | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Peruaanse kruidenmix (zakje(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Kerriepoeder (zakje(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| Zonnebloemolie (el)                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| 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)     | 2515 / 601 | 481 / 115 |
| Vetten (g)            | 17         | 3         |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,7        | 1,7       |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 12,1       | 2,3       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwit (g)             | 30         | 6         |
| Zout (g)              | 1,8        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 6 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gesneden **ui**, het **kerriepoeder** en de **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **tomatenblokjes**, **kokosmelk** en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Vis garen

- Bestrooi de **vis** met de **Peruaanse kruiden**.
- Leg de **vis** in de hapjespan. Zorg ervoor dat de **vis** volledig onder de saus staat.
- Laat de **vis**, afgedeckt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de **korianderblaadjes** grof.



### 4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen. Serveer de tomatencurry met **vis** erbovenop.
- Garneer met de **koriander**.

**Weetje** 🍅 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 250 gram groente!

**Eet smakelijk!**



# Turks broodje met kipgyros

met aioli, krieltjes en salade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze gyros komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Kipgyros



Botersla



Tomaat



Komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Midden-Oosterse kruidenmix

## 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, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                               | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Kipgyros* (g)                              | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Botersla* (krop(pen))                      | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Tomaat (stuk(s))                           | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Komkommer* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Aioli* (g)                                 | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Mini Turks brood (stuk(s))                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Voorgekookte halve krieltje met schil* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witewijnazijn (tl)                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3929 /939  | 698/167  |
| Vetten (g)            | 56         | 10       |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,1        | 1,4      |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 10         | 1,8      |
| Vezels (g)            | 8          | 1        |
| Eiwit (g)             | 31         | 6        |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,5      |

## 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 **krieltjes** met de helft van de **Midden-Oosterse kruiden**, afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje zonder de krieltjes. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



### 2. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in fijne ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipgyros** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.

**Tip:** Je gebruikt een deel van de ui rauw. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee.



### 3. Salade maken

- Houd 2 **boterslabladen** per persoon apart. Snijd de overige **botersla** fijn. Snijd de **tomaat** en **komkommer** in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.
- Snijd het **broodje** open en besmeer met de **aioli**.
- Beleg met de **boterslabladen**, een paar **komkommer**- en **tomatenplakken** en wat rauwe **ui**.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witewijnazijn en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de overige **sla** en **groenten** toe en meng goed.
- Verdeel de **broodjes** over de borden en beleg met de **kipgyros**. Leg de **krieltjes** ernaast. Serveer met de salade en kruidenmayonaise.

**Eet smakelijk!**



# 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.



Peer



Ui



Courgette



Bladerdeeg



Biologische  
crème fraîche



Salami



Witte kaas



Komkommer



Verse bladpeterselie  
en munt

## 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, 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       |
| Waarvan verzadigd (g) | 33,9       | 6,7      |
| Koolhydraten (g)      | 64         | 13       |
| Waarvan suikers (g)   | 15,8       | 3,1      |
| 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 de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Rol het **bladerdeeg** met het bakpapier uit over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

**Tip** 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 met de **crème fraîche** en breng op smaak met peper. Beleg met de **courgettelinten** en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Houd 1/3 van de **peerblokjes** apart. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verdeel de overige **peer**, samen met de **ui** en de **salamiplakjes**, over de plaattaart.
- Verkruimel de **witte kaas** erover en bak 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, peper en zout.
- Schaaf de **komkommer** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Voeg de **komkommerlinten** en de overige **peerblokjes** toe aan de saladekom met dressing.
- Snijd de **muntblaadjes** en de **bladpeterselie** fijn en meng met de **komkommer**, **peer** en 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!**



# Kipfilethaasjes met pesto-krieltjes

met courgette en paprika

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilethaasjes met  
Mediterrane kruiden



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
*Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!*

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g)                                | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pesto genovese* (g)                          | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| 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    |
| Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| 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)     | 2904 /694  | 508 /121 |
| Vetten (g)            | 40         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,9        | 1,6      |
| Koolhydraten (g)      | 47         | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,7        | 1,7      |
| Vezels (g)            | 10         | 2        |
| Eiwit (g)             | 31         | 5        |
| Zout (g)              | 1,7        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette** in halve plakken en de **paprika** in reepjes.

**Weetje** Wist je dat (punt)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.



### 2. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 15 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 - 10 minuten. Schep regelmatig om.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten en kip bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en de **kip** toe.
- Bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **pesto** door de **krieltjes**.
- Verdeel de pesto-krieltjes, gebakken **groenten** en **kip** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Kalfsburger met aardappel-wortelpuree met romige spinazie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Wortel



Aardappelen



Spinazie



Kruidenroomkaas



Pikante uienchutney



Kalfsburger



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.



## 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, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Wortel* (stuk(s))                     | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Aardappelen (g)                       | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Spinazie* (g)                         | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Kruidenroomkaas* (g)                  | 40         | 75  | 115 | 150 | 190  | 225  |
| Pikante uienschutney* (g)             | 40         | 80  | 120 | 160 | 200  | 240  |
| Kalfsburger* (stuk(s))                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |      |      |
| [Plantaardige] roomboter (el)         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Water (ml)                            | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Zoutarm runderbuillonblokje (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  | 460 /110 |
| Vetten (g)            | 46         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 24         | 3,4      |
| Koolhydraten (g)      | 57         | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 19,5       | 2,8      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 29         | 4        |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in plakken. Zet de **aardappelen** en **wortel** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitlemen.

**Weetje** 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



### 2. Burger bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant. Haal daarna de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



### 3. Jus maken

Voeg de **uienschutney** en per persoon: 100 ml water en  $\frac{1}{4}$  runderbuillonblokje toe aan de koekenpan waarin je net de **burger** hebt gebakken. Meng goed door en laat de jus 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen zodat hij indikt (zie Tip). Roer af en toe door.

**Tip:** Vind je dat de jus nog wat te dun is? Zet het vuur de laatste 2 minuten hoog zodat de jus meer kan indikken.



### 4. Spinazie bakken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat slinken. Voeg, zodra de **spinazie** geslonken is, de **kruidenroomkaas** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met  $\frac{1}{2}$  tl mosterd per persoon, peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en schep de **spinazie** ernaast. Leg de **burger** op de puree en giet de jus eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Spaans gekruide gehaktballetjes met krieltjes

met salade met witte kaas en kruidenyoghurt

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spanse kruiden



Krieltjes



Dille, munt en  
bladpeterselie



Tomaat



Ui



Witte kaas



Komkommer



Biologische  
volle yoghurt



Paprikapoeder



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met Spaanse kruiden – deze kruidenmix vult je keuken met heerlijke aroma's!



## 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, koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s)) | 4          | 8   | 12  | 16  | 20   | 24   |
| Krieltjes (g)   | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Dille, munt en bladpeterselie* (g)                          | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Tomaat (stuk(s))  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Ui (stuk(s))  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Witte kaas* (g)   | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Komkommer* (stuk(s))  | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Biologische volle yoghurt* (g)                              | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Paprikapoeder (tl)  | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾   | 4½   |
| Zelf toevoegen  |            |     |     |     |      |      |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)                                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el)                               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Extra vierge olijfolie                                      | naar smaak |     |     |     |      |      |
| Peper en zout   | naar smaak |     |     |     |      |      |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2833 / 677 | 418 / 100 |
| Vetten (g)            | 38         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 17         | 2,5       |
| Koolhydraten (g)      | 50         | 7         |
| Waarvan suikers (g)   | 9,8        | 1,4       |
| vezels (g)            | 10         | 1         |
| Eiwit (g)             | 31         | 5         |
| Zout (g)              | 2          | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes**, halveer en snij eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Meng in een kom met het **paprikapoeder**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de krieltjes ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de olijfolie, het paprikapoeder, peper en zout.



### 2. Salade maken

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng de groenten in een saladekom met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de gehaktballen.

**Weetje:** De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



### 3. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballen** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten, of tot de **gehaktballen** gaar zijn.



### 4. Kruidenyoghurt maken

Hak de **verse kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade afmaken

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de overige **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng door de salade. Besprenkel de salade met extra vierge olijfolie naar smaak.



### 6. Serveren

Serveer de **gehaktballen** op een bord en besprenkel met wat kruidenyoghurt. Serveer de **krieltjes** en salade ernaast. Serveer de overige kruidenyoghurt ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met mozzarella en rode peper

met tomaat, vers basilicum en Grana Padano

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!

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!



## 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))                  | 1½         | 3   | 5   | 6    | 8    | 9    |
| 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 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 groentebouillon (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 snij de **rode peper** fijn.

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

**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.



### 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.



### 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.

## Allergenen

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



# Linguine met vegetarische gehaktballetjes

met zelfgemaakte tomaat-paprikasaus en basilicum

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager



Linguine



Passata



Knoflookteenten



Vers basilicum



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



Paprikapoeder



Paprika



Ui



Siciliaanse kruidenmix



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



## 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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager* | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| (stuk(s))                                    |     |     |     |     |     |     |
| Linguine (g)                                 | 90  | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Passata (g)                                  | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Knoflootkeen (stuk(s))                       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Vers basilicum* (g)                          | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomaat (stuk(s))                             | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Geraspte Italiaanse kaas*                    | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| (g)  |     |     |     |     |     |     |
| Paprikapoeder (tl)                           | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Paprika* (stuk(s))                           | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                                 | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))            | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |

### Zelf toevoegen

|                               |   |   |    |   |    |   |
|-------------------------------|---|---|----|---|----|---|
| Zoutarm groentebouillonblokje | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| (stuk(s))                     |   |   |    |   |    |   |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)    | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el)                | 1 | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| 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)     | 3192 / 763 | 613 / 146 |
| Vetten (g)            | 27         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 8          | 1,5       |
| Koolhydraten (g)      | 87         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,8       | 2,8       |
| Vezels (g)            | 17         | 3         |
| Eiwit (g)             | 36         | 7         |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,5       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de **paprika**, **ui** en **tomaat** grof. Pel de **knoflook**.



### 2. Groenten roosteren

Meng in een ovenschaal de **groenten** en **knoflook** met de **Siciliaanse kruiden**, het **paprikapoeder** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Zet de ovenschaal in de oven en rooster de **groenten** voor 15 - 20 minuten.



### 3. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4. Vegetarische balletjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische balletjes** 5 - 6 minuten, of tot ze vanbinnen gaar zijn. Snijd ondertussen het **basilicum** grof.



### 5. Saus maken

Voeg de geroosterde **groenten**, de **passata**, het kookvocht, de balsamicoazijn, de suiker en de helft van het **basilicum** toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Meng de saus door de **pasta**. Voeg de **balletjes** toe aan de saus, meng goed door en verwarm het geheel nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** met **balletjes** over de borden. Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Heb je thuis een blender? Mix dan alle ingrediënten in je blender.



# Romige farfalle met varkenshaaspuntjes

met aubergine, tomatentapenade en kaas

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tomatentapenade



Aubergine



Farfalle



Varkenshaaspuntjes



Kookroom



Gedroogde tijm



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteenten



Rode puntpaprika



Uitjes



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tomatentapenade* (g)           | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Aubergine* (stuk(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Farfalle (g)                   | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Varkenshaaspuntjes* (g)        | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kookroom (g)                   | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gedroogde tijm (zakje(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)      | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Knoflookteent (stuk(s))        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))    | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Ui (stuk(s))                   | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Zelf toevoegen                 |            |     |     |     |     |     |
| Zwarte balsamicoazijn (el)     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Bloem (el)                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                 | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Zoutarm groente bouillonblokje | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Peper en zout                  | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4058 / 970 | 726 / 174 |
| Vetten (g)            | 46         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,3       | 2,7       |
| Koolhydraten (g)      | 90         | 16        |
| Waarvan suikers (g)   | 15,1       | 2,7       |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwit (g)             | 44         | 8         |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,5       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **paprika** in reepjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aubergine** met ½ el bloem per persoon. Schep goed om zodat de **aubergine** goed bedekt is met de bloem.



### 2. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 10 - 12 minuten rondom bruin.

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



### 3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 4. Varkenshaas bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** met de **knoflook** en **paprika** 1 minuut. Voeg dan de **varkenshaaspuntjes** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



### 5. Saus maken

Blus de pan af met de balsamicoazijn en de **kookroom** (zie Tip). Voeg de **tijm** en **tomatentapenade** toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 - 7 minuten zachjes koken op laag vuur.



### 6. Serveren

Meng de **aubergine**, **pasta** en de helft van de **kaas** door de saus. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** op borden en garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**

**Gezondheidstip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de room.



# Venkelcurry met paprika

met rijst, naanbrood en koriander-yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode peper



Ui



Woksauw met gember



Gemalen kurkuma



Knoflookteentje



Venkel



Verse koriander



Tomatenpuree



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Naanbrood



Biologische volle yoghurt



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p         |
|--|----|-----|-----|-----|-----|------------|
| Rode peper* (stuk(s))                    | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Ui (stuk(s))                             | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Woksaus met gember (g)                   | 20 | 35  | 50  | 70  | 85  | 105        |
| Gemalen kurkuma (tl)                     | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Venkel* (stuk(s))                        | ½  | 1   | 2   | 2   | 3   | 3          |
| Verge koriander* (g)                     | 2½ | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15         |
| Tomatenpuree (kuipje(s))                 | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Bruine snelkookrijst (g)                 | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450        |
| Kokosmelk (ml)                           | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540        |
| Naanbrood (stuk(s))                      | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Biologische volle yoghurt* (g)           | 50 | 75  | 100 | 150 | 175 | 225        |
| Paprika* (stuk(s))                       | ½  | 1   | 1   | 2   | 2   | 3          |
| Zelf toevoegen                           |    |     |     |     |     |            |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼  | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½         |
| Zonnebloemolie (el)                      | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3          |
| Peper en zout                            |    |     |     |     |     | naar smaak |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3376 / 807 | 592 / 142 |
| Vetten (g)            | 30         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,2       | 2,8       |
| Koolhydraten (g)      | 110        | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 18,5       | 3,2       |
| Vezels (g)            | 14         | 2         |
| Eiwit (g)             | 19         | 3         |
| 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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes. Snijd de **paprika** in smalle repen. Snijd de **koriander** grof.



### 2. Bakken en koken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, de **knoflook**, de **rode peper** en ½ tl **gemalen kurkuma** per persoon toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **tomatenpuree**, **woksaus met gember**, **paprika** en **venkel** toe en bak nog 4 - 6 minuten.



### 3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4. Curry maken

Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan. Verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 5. Yoghurt mengen

Bak ondertussen het **naanbrood** 5 - 7 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met ¼ van de **verse koriander** en peper en zout naar smaak.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry ernaast. Serveer met het **naanbrood** en het yoghurtsausje. Garneer het gerecht met de overige **verse koriander**.

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.



# Bulgursalade met kipfilet en geroosterde bietjes

met frisse komkommersalade, geitenkaas en amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteel



Bulgur



Ui



Gedroogde oregano



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



Verge bladpeterselie  
en munt



Komkommer



Verge geitenkaas



Gezouten amandelen



Gele biet



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

Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd  
goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten  
vol kalium en foliumzuur.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan, saladekom, vergiet, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s))                   | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Bulgur (g)                                  | 40         | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Ui (stuk(s))                                | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gedroogde oregano (zakje(s))                | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Vers bladpeterselie en munt* (g)            | 5          | 10 | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Komkommer* (stuk(s))                        | ¾          | ¾  | 1   | 2   | 1½  | 2½  |
| Vers geitenkaas* (g)                        | 25         | 50 | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Gezouten amandelen (g)                      | 10         | 20 | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Gele biet* (stuk(s))                        | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zelf toevoegen                              |            |    |     |     |     |     |
| Extra vierge olijfolie (tl)                 | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl)    | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Olijfolie (el)                              | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witte wijnazijn (el)                        | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm groente bouillonblokje (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)    | 2661 / 636 | 540 / 129 |
| Vetten (g)           | 31         | 6         |
| Waaran verzadigd (g) | 8          | 1,6       |
| Koolhydraten (g)     | 45         | 9         |
| Waaran suikers (g)   | 13,4       | 2,7       |
| Vezels (g)           | 13         | 3         |
| Eiwit (g)            | 37         | 8         |
| Zout (g)             | 1,2        | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Bietjes roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de biet en snijd vervolgens in partjes van 1 - 2 cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de biet met de helft van de **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **biet** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Bulgur koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

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



### 3. Kipfilet bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de **gedroogde oregano**, de overige **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Leg de **kipfilet** en de **ui** in een ovenschaal en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



### 4. Salade maken

Pluk de blaadjes van de **munt**. Snijd de **muntblaadjes** en de **verse peterselie** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, ½ el witte wijnazijn, 1 tl honing, peper en zout. Meng de **verse kruiden** en de **komkommer** door de dressing.



### 5. Smaakmakers snijden

Verkruimel de **verse geitenkaas**. Hak de **amandelen** grof.



### 6. Serveren

Verdeel de **bulgur**, **biet** en **komkommer** over de borden. Snijd de **kipfilet** in plakken en leg deze er met de **ui** bovenop. Garneer met de **amandelen** en **geitenkaas**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Zelfgemaakte kipnuggets

met ovenfrietjes en tomatensalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze haasjes komen van de Oranjehoef kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g)                    | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Biologische zure room* (g)         | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Paprikapoeder (tl)                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Kipfilethaasjes* (stuk(s))         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Tomaat (stuk(s))                   | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Komkommer* (stuk(s))               | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾   | 2    |
| Panko paneermel (g)                | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Extra vierge olijfolie (el)        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Witte balsamicoazijn (tl)          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zonnebloemolie (el)                | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g  |
|----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 3418 / 817 | 530 / 127 |
| Vetten (g)           | 43         | 7         |
| Waaran verzadigd (g) | 6,9        | 1,1       |
| Koolhydraten (g)     | 70         | 11        |
| Waaran suikers (g)   | 12,1       | 1,9       |
| Vezels (g)           | 10         | 2         |
| Eiwit (g)            | 35         | 5         |
| Zout (g)             | 1          | 0,2       |

## Allergenen

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



### 1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Voor het krokantste resultaat gebruik je een **heteluchtoven**. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



### 2. Kipfilet marineren

Meng in een kom de helft van de **zure room** met per persoon: 1 tl **paprikapoeder** en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zure roomsausje. Controleer de ovenfrietjes.



### 3. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Halveer de **komkommer** en snijd in halve maantjes. Meng in een saladekom de **tomaat** en **komkommer** met de overige **zure room** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Kip paneren

Verdeel de **panko** met peper en zout over een diep bord. Wentel de **kipfilethaasjes** erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje **panko**.



### 5. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de **kip** op uit te laten lekken na het bakken. Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kipnuggets** 2 - 3 minuten per kant. De **kipnuggets** zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben. Laat de **kipnuggets** uitlekken op het bord met keukenpapier.



### 6. Serveren

Serveer de **kipnuggets** met de tomaten-komkommersalade, de **zoet-pittige chilisaus** en de zelfgemaakte frietjes.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!

**Eet smakelijk!**



# Afrikaans gekruide kipdrumsticks met couscous

met wortel, paprika en frisse labne

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze drumsticks komen van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Afrikaanse kruidenmix



Kipdrumsticks met baharat-marinaade



Ui



Wortel



Paprika



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Citroen



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

Kom, grote kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Kipdrumsticks met bharat-marinade* (stuk(s)) | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12   |
| Ui (stuk(s))                                 | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Wortel* (stuk(s))                            | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3    |
| Paprika* (stuk(s))                           | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3    |
| Volkoren couscous (g)                        | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Verse bladpeterselie en munt* (g)            | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| Citroen* (stuk(s))                           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Labne* (g)                                   | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240  |
| Zelf toevoegen                               |            |     |     |     |     |      |
| Zoutarme groentegebouillon (ml)              | 175        | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Olijfolie (el)                               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el)                | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9    |
| Extra vierge olijfolie                       | naar smaak |     |     |     |     |      |
| Peper en zout                                | naar smaak |     |     |     |     |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3946 / 943 | 498 / 119 |
| Vetten (g)            | 48         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,8       | 2,2       |
| Koolhydraten (g)      | 72         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 10,8       | 1,4       |
| vezels (g)            | 16         | 2         |
| Eiwit (g)             | 51         | 6         |
| Zout (g)              | 3,3        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Kip marineren

Meng in een kom de helft van de **Afrikaanse kruiden** met ½ el olijfolie per persoon. Voeg de **kipdrumsticks** toe aan de kom en meng goed.



### 2. Bakken en snijden

Verhit 1 ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **kipdrumsticks** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Snipper ondertussen de **ui**. Snij de **wortel** dunne halve plakken en de **paprika** in repen.

**Weetje** 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie en broccoli.



### 3. Groenten toevoegen

Bereid de bouillon. Verlaag het vuur en voeg de **groenten**, de overige **Afrikaanse kruiden** en 25 ml bouillon per persoon toe. Laat, afgedekt, 20 - 25 minuten garen, of tot de **groenten** gaar zijn en het **kippenvlees** niet meer roze is vanbinnen. Schep tussendoor goed om. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Couscous bereiden

Meng in een grote kom de **couscous** met 150 ml bouillon per persoon en laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan.



### 5. Kruidendressing maken

Snijd de **munt** en **bladpeterselie** fijn. Pers de **citroen** uit. Maak in een kleine kom een dressing van de **labne**, de helft van de fijngesneden **munt** en **bladpeterselie** en ½ el **citroensap** per persoon. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng de overige **verse kruiden** door de **couscous**.



### 6. Serveren

Haal de **kipdrumsticks** uit de pan. Voeg de **couscous** toe aan de pan met **groenten** en meng goed. Verdeel de **couscous** over de borden en leg de **kipdrumsticks** erop. Serveer met de kruidendressing.

**Eet smakelijk!**



# Lauwwarme bulgur-linzensalade met avocado en witte kaas met little gem, tomaat en amandelschaafsel

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Groene linzen



Bulgur



Ui



Amandelschaafsel



Tomaat



Little gem



Citroen



witte kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



Avocado



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!



## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Groene linzen (g)                      | 30         | 60 | 80  | 120 | 140 | 180 |
| Bulgur (g)                             | 35         | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Ui (stuk(s))                           | ½          | 1  | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Amandelschaafsel (g)                   | 10         | 20 | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Tomaat (stuk(s))                       | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Little gem* (stuk(s))                  | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Citroen* (stuk(s))                     | ¼          | ½  | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))  | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Avocado (stuk(s))                      | ½          | 1  | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Witte kaas* (g)                        | 40         | 75 | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Zelf toevoegen                         |            |    |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el)          | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Suiker (el)                            | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zwarte balsamicoazijn (el)             | 1          | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie (el)            | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1  | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                          | naar smaak |    |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3113 / 744 | 663 / 158 |
| Vetten (g)            | 41         | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,5       | 2,9       |
| Koolhydraten (g)      | 62         | 13        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,1       | 2,8       |
| vezels (g)            | 20         | 4         |
| Eiwit (g)             | 26         | 6         |
| Zout (g)              | 1,7        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Linzen en bulgur koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Weeg de **linzen** en **bulgur** af. Kook de **linzen**, afgedekt, in 25 - 30 minuten gaar op middellaag vuur. Voeg de laatste 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.

:



### 2. Amandelen roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen.



### 3. Ui bakken

Voeg ½ el roomboter per persoon toe aan de koekenpan van het **amandelschaafsel** en bak de **ui** 5 minuten. Voeg de **Midden-Oosterse kruiden**, de suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Meng goed en bak 2 - 3 minuten. Halver de **avocado** en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



### 4. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn en voeg samen met de **tomaat** toe aan een saladekom. Snijd de **citroen** in partjes en verkruimel de **witte kaas**.



### 5. Op smaak brengen

Voeg de **bulgur** en de **linzen**, de helft van de **avocado** en de helft van de **witte kaas** toe aan de saladekom. Meng met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Verdeel de **ui** en het **amandelschaafsel** erover en garneer met de overige **witte kaas**, **citroenpartjes** en **avocado**.

**Weetje** Dit gerecht bevat meer dan 50% van de ADH vezels. De linzen, bulgur, avocado en overige groenten zitten er vol mee. Vezels zijn belangrijk voor gezonde darmen en hebben een positief effect op het cholesterolgehalte.



# Piadina van tortilla met kippendijreepjes

met mozzarella, gepofte tomaten en basilicum

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze dijreepjes komen van de Oranjehoenv kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Tomaat



Vers basilicum



Mozzarella



Witte tortilla



Basilicumcrème



Kippendijreepjes met  
mediterrane kruiden

## 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, ovenschaal, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                              | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Vers basilicum* (g)                           | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Mozzarella* (bol(len))                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witte tortilla (stuk(s))                      | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Basilicumcrème* (ml)                          | 15         | 24  | 30  | 48  | 54  | 72  |
| Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen                                |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zwarte balsamicoazijn (el)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3435 /821  | 711 /170 |
| Vetten (g)            | 50         | 10       |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,6       | 3,6      |
| Koolhydraten (g)      | 53         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 7          | 1,4      |
| Vezels (g)            | 6          | 1        |
| Eiwit (g)             | 38         | 8        |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in de breedte doormidden. Leg ze in een ovenschaal met de snijkant naar boven en strooi de gesnipperde **ui** erbovenop.
- Besprengel met per persoon: ½ el olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **tomaten** 12 - 15 minuten in de oven.



### 3. Piadina's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Leg op de ene kant van de **tortilla's** de **kip**, **mozzarella** en de helft van het **basilicum**. Besprengel met enkele druppels **basilicumcrème** en vouw de **tortilla** dicht.
- Bak de **tortilla's** de laatste 6 - 8 minuten mee met de **tomaten** bovenin de oven.

### 4. Serveren

- Snijd de piadina's doormidden.
- Verdeel de piadina's over borden en serveer met de **tomaten**.
- Garneer met het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeiensaus



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!  
Meer (w)eten? Scan de QR-code!

## 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, pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Varkensoester* (stuk(s))      | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Aardappelen (g)               | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Verge rozemarijn* (takje(s))  | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Sperziebonen* (g)             | 150        | 300 | 450 | 600  | 750  | 900  |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Aardbeienasus (ml)            | 25         | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                | 2          | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zwarte balsamicoazijn (el)    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zwarte peper                  | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ van de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



### 2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitlemen.

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



### 3. Varkensoester bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkensoester** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvocht in de pan.



### 4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvocht op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeienasus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper.



### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur.



### 6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **aardappelen**, **sperziebonen** en **varkensoester** over de borden. Schenk de saus over de **varkensoester**.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilethaasjes met pesto-krieltjes

met courgette en paprika

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze haasjes komen van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Ui



Paprika



Courgette

## 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, koekenpan

## 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)     | 2820 /674  | 493 /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)             | 30         | 5        |
| Zout (g)              | 1,6        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Halver de 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.

:



### 2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

**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.



### 3. Krieltjes afmaken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en **kipfilethaasjes** toe en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Meng als de **krieltjes** gaar zijn de **pesto** erdoor.



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met tomatenroomsaus

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteentje



NIERSTICHTING  
Je nieren zijn je leven.



## Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

## 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, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Garnalen* (g)                            | 80         | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Spaghetti (g)                            | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Rode cherrytomaten (g)                   | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Kookroom (g)                             | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rucola* (g)                              | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Citroen* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Zwarte peper                             | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2682 / 641 | 541 / 129 |
| Vetten (g)            | 21         | 4         |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,1        | 1,8       |
| Koolhydraten (g)      | 83         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 12         | 2,4       |
| Vezels (g)            | 11         | 2         |
| Eiwit (g)             | 29         | 6         |
| Zout (g)              | 1,3        | 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 met deksel voor de **spaghetti**.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** **Ui** is een onderschatte supergroente! **Ui** is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.

:



### 3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven.
- Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper.

**Tip:** Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden. Strooi de **rucola** eroverheen en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Spaghetti met krokante panko en aglio e olio

met kastanjechampignons en cherrytomaten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kastanjechampignons



Aglio e olio



Parmigiano  
Reggiano DOP



Panko paneermeel



Spaghetti



Spinazie



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



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

Panko geeft door zijn grove korrel een extra knapperig korstje bij het bakken.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kastanjechampignons* (g)                | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Aglio e olio* (g)                       | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))      | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Panko paneermeel (g)                    | 15         | 25  | 40  | 50  | 65  | 75  |
| Spaghetti (g)                           | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Spinazie* (g)                           | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Cherrytomaten in blik (blik(ken))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                          |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                           | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met  $\frac{1}{2}$  bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en snijd de **champignons** in plakjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **spinazie** en **cherrytomaten** in blik toe en bak 2 - 3 minuten verder.

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



### 3. Panko bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de kruimels goudbruin kleuren.
- Schep de **panko** in een kleine kom en meng met de **Parmigiano Reggiano** en **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **pasta** toe aan de hapjespan met de **groenten**.
- Voeg 30 ml kookvocht per persoon toe, meng goed door en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **panko**.

## Allergenen

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



# Romige curry met rundergehaktballetjes

met jasmijnrijst en groenten

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Rundergehaktballetjes  
met köfte-kruiden



Courgette



Knoflookteentje



Gesneden ui



Paprikareepjes



Currysaus



Kokosmelk



Kerriepoeder



Limoen



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!



## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Jasmijnrijst (g)                                   | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s)) | 4          | 8   | 12  | 16  | 20  | 24  |
| Courgette* (stuk(s))                               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteent (stuk(s))                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gesneden ui* (g)                                   | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Paprikareepjes* (g)                                | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Currysaus* (ml)                                    | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Kokosmelk (ml)                                     | 90         | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Kerriepoeder (zakje(s))                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Limoen* (stuk(s))                                  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Zelf toevoegen                                     |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el)                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| 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)     | 3485 /833  | 636 /152 |
| Vetten (g)            | 38         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 24,4       | 4,5      |
| Koolhydraten (g)      | 88         | 16       |
| Waarvan suikers (g)   | 20,9       | 3,8      |
| Vezels (g)            | 7          | 1        |
| Eiwit (g)             | 29         | 5        |
| Zout (g)              | 1,7        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan.
- Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **gesneden ui**, **paprikareepjes**, **courgette** en **knoflook** toe aan de koekenpan met **gehaktballetjes** en bak 3 minuten.



### 3. Curry maken

- Voeg de **currysaus**, de **kokosmelk** en het **kerriepoeder** toe aan de koekenpan.
- Verlaag het vuur en kook de curry, afgedeckt, 4 - 5 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen.
- Verdeel de curry met **rundergehaktballetjes** eroverheen.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**