



HELLO
FRESH

Kipgyros met kruidige bulgur

met koolrabi, vadouvan en frisse labne

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Koolrabi



Spinazie



Ui



Gemalen komijnzaad



Vadouvan



Bulgur



Kipgyros



Labne



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht.
Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en bevat onder andere calcium en vitamine C.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Vadouvan (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren



1. Bulgur bakken

- Bereid de bouillon. Verwijder het blad van de **koolrabi**, schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **spinazie** in grote reepjes. Snipper de **ui**.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **komijn**, de **vadouvan** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



2. Koolrabi bakken

- Verhit 1 el water per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en stoof de **koolrabi**, afgedekt, 3 - 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak de **koolrabi** met ¼ el olijfolie per persoon nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de honing en de helft van de **spinazie** toe en bak 1 - 2 minuten mee.



3. Gyros bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **gyros** 8 - 10 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de **koolrabi** met **spinazie** en honing, de witte balsamicoazijn, de overige **spinazie** en de helft van de **gyros** toe aan de **bulgur**.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **gyros** erover.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak en garneer met de **labne**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Pasta mac & cheese

met pesto-kaasblokjes en tomatensalade

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Conchiglie



Kookroom



Groene pesto-kaasblokjes



Geraspte gruyère



Pesto genovese



Tomaat



Vers basilicum



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

Wist je dat 'pesto' letterlijk 'gestampt' betekend? Doordat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel. In dit recept voegen we pesto toe voor een nieuwe twist aan de originele mac & cheese.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Groene pesto-kaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 /891	902 /215
Vetten (g)	52	13
Waarvan verzadigd (g)	24,6	5,9
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	6,3	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	1,5	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).

Tip: De mac & cheese gaat in stap 3 in de oven om een krokant laagje te creëren. Wil je energie besparen en gebruik je je oven liever niet? Voeg dan in stap 2 alle gruyère toe aan de kaassaus en geniet zo van een extra romige mac & cheese!



2. Kaassaus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren.
- Voeg beetje bij beetje de **room** en bouillon toe en blijf met de garde doorroeren tot het een glad geheel is.
- Voeg de **pesto-kaasblokjes** en de helft van de **gruyère** toe. Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).

Tip: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampft.



3. Mengen

- Schep de **pasta** uit de pan en voeg toe aan de pan met de kaassaus (zie Tip 1). Breng op smaak met peper en zout. Voeg als laatste de **pesto** toe en meng goed door.
- Giet het geheel in een ovenschaal en bestrooi met de overige **gruyère**. Bak 5 - 7 minuten op de grillstand of bovenin in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is (zie Tip 2).

Tip 1: Vind je de saus te dik? Voeg dan wat kookvocht toe.

Tip 2: Bereid je de mac & cheese in een pan in plaats van in de oven? Laat de mac & cheese dan afgedeekt staan terwijl je de tomatensalade maakt.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes. Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout. Voeg de **tomaat** en het **basilicum** toe en meng goed door.
- Verdeel de mac & cheese over diepe borden. Serveer de tomatensalade ernaast.

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 luchtp污染.

Eet smakelijk!



Boekeloekoeburger op een wortelbroodje

met gebakken ei, aardappeltjes en salade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekeloekoeburgermix



Geraspte belegen kaas



Mayonaise



Komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekeoeburgemix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] melk (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 / 973	612 / 146
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,6
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Boekoeloekeoburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts in een kom ½ **ei** per persoon. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloekeomix** met de **gerasppte kaas**, de helft van de gesnipperde **ui** en per persoon: ½ geklust ei en 15 ml melk (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

Tip: Eet je alleen of met 3 personen? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloekeomix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl **mayonaise** per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in de lengte in kwartalen en vervolgens in blokjes. Meng de **komkommer** en de **slamix** met de dressing. Houd een beetje **slamix** apart voor op het broodje.



4. Burgers bakken

Maak van de **boekoeloekeomix** 1 burger per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekeoburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mayonaise mengen

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met de honing en de mosterd.



6. Serveren

Snijd het broodje open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekoeloekeoburger erop en schep 1 el van de honing-mosterdmayonaise op elke burger. Leg het gebakken **ei** op de burger. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honing-mosterdmayonaise.

Weetje **Ei** is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met Mexicaanse twist

met gehakt, courgette en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkensboerengehakt Mexicaanse kruiden



Ui Knoflooktelen



Courgette Penne



Passata Mais in blik



Geraspte belegen kaas Biologische zure room



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

Je geeft een Mexicaanse twist aan dit gerecht met mais, zure room en Mexicaanse kruiden. Deze pasta fiesta zet je al binnen 25 minuten op tafel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan 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))	¼	½	¾	1	1½	1½
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
Mais in blik (g)	70	140	140	210	280	350
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
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)	3648 / 872	654 / 156
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,6
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	15,7	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



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 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon 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** 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. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** 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 gekookte **pasta**, het gebakken **gehakt**, de **mais** en de helft van de **gerasppte belegen 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 er 1 lepel **zure room** bovenop.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

Flammkuchen met prei en mozzarella

met salade van mesclun, appel en aardappelblokjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verse bladpeterselie



Mesclun



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk aan vezels, vitamines en antioxidanten, wat je lichaam een krachtige boost geeft.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Halveer de **prei** in de lengte en snijd het witte en het groene gedeelte in dunne ringen. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven en schep halverwege om.



2. Prei bakken

Verwarm de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 5 - 8 minuten. Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken.



3. Flammkuchen beleggen

Leg het deeg op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **zure room**. Laat ongeveer 1 cm vrij aan de rand. Beleg het deeg met de **prei** en de **mozzarella** en breng op smaak met peper en zout. Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.



4. Snijden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes. Hak de **peterselie** fijn. Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ el mosterd, ½ el rodewijnazijn en ½ el honing. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sla mengen

Meng vlak voor serveren de **appel**, de **aardappelblokjes**, de **sla** en de helft van de **bladpeterselie** door de dressing.



6. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de salade. Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Weetje 🍎 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! De relatieve hoeveelheid peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Vegan nuggets met peterseliekrieltjes

met kappertjes en tomaat-komkommersalade

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Komkommer



Tomaat



Ui



Verse krelpeterselie



Knoflookteent



Citroen



Vegan nuggets



Kappertjes



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

Heb je plantaardige margarine, veganaise en/of zoetstof (zoals agavesiroop) in huis? Gebruik deze producten om het recept helemaal vegan 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.

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	489 / 117
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	14,2	2,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	15	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in de lengte doormidden. Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Snijden

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit.



3. Salade maken

Meng in een grote saladekom per persoon: ½ el **citroensap**, ½ el extra verge olifolie, 1 tl suiker, 1 tl mosterd, peper en zout tot een dressing. Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **ui** toe en meng goed.



4. Vegan nuggets bakken

Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 6 - 8 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Krieltjes bakken

Verhit in dezelfde koekenpan 1 el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten en voeg de **kappertjes** en de helft van de **krulpeterselie** toe. Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Voeg de **krieltjes** toe, schep goed om en bak nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Schep de peterseliekrieltjes en de **vegan nuggets** op de borden. Verdeel de tomaat-komkommersalade over de borden en garneer de salade met de overige **peterselie**. Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

Weetje Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.

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 Padanovlokken



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'.
Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Groenten bereiden

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



2. Tomaat snijden

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



3. Risotto bereiden

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

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



4. Risotto afmaken

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

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



5. Smaakmakers toevoegen

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



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Vegan schnitzelreepjes met zoete Aziatische saus

met knoflook-gemberrijst, zoetzure rauwkost en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Vegan schnitzel
met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Basmatirijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma? Een perfecte toets aan dit recept!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, 2x pan met deksel, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	626 /150
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,6
Koolhydraten (g)	108	22
Waarvan suikers (g)	29,4	6,1
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** (zie Tip 1).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom per persoon: ½ el suiker, 1 el witewijnazijn, peper en zout.
- Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip 2). Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip 1: Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker.

Tip 2: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



3. Saus bereiden

- Verhit in een steelpan de **zoete Aziatische saus** met 50 ml water per persoon. Verkruimel de overige benodigde hoeveelheid groenteboillonblokje boven de steelpan en laat 4 - 6 minuten inkoken.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden. Verdeel de **schnitzelreepjes** over de **rijst** en garneer met de **zoete Aziatische saus** en de **gomasio**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**. Serveer met de zoetzure rauwkost.

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

Eet smakelijk!



Aziatische curry-maaltijdsoep met kip en aardappel met paksoi en wortel

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Vietnamese saus



Kippendijreepjes



Gele currykruiden



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamesische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	386 /92
Vetten (g)	34	5
Waaran verzadigd (g)	19,2	3
Koolhydraten (g)	44	7
Waaran suikers (g)	13,1	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van per persoon: 200 ml water en ¼ kippenbouillonblokje.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

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



2. Soep maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappelpartjes** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe. Kneus het **citroengras** en voeg toe (zie Tip).
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

Tip: Hoe meer je de stengel breekt, hoe meer smaak hij afgeeft.



3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en **Vietnamesische saus** toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout of een scheutje **vissaus**.



4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



Pittige kokoscurry met bonen

met spinazie, tomaat, peultjes en bruine rijst

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



Gele currykruiden



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Rode cherrytomaatjes



Gemengde bonen



Peultjes



Spinazie



Gefrituurde uitjes



Rode peper



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

Gefrituurde uitjes zijn niet alleen knapperig en smaakvol,
maar ze voegen ook een aantal antioxidanten toe aan
je maaltijd. Hierdoor zijn ze de perfecte topping voor dit
gerecht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeet dat je een gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	100	200	200	300
Spinazie (g)	50	100	100	200	200	300
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	541 / 129
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,1
Koolhydraten (g)	93	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Bereid de bouillon.



2. Bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **gele currykruiden** ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Voeg ½ el zonnebloemolie per persoon toe en roer goed door.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper** en **gember** toe en bak 2 minuten (zie Tip).

Tip: Verse gember kan pittig zijn. Houd je niet van pittig? Gebruik dan de helft van de verse gember.



3. Laten sudderen

- Voeg de bouillon, **kokosmelk** en **zoete Aziatische saus** toe aan de hapjespan. Roer goed door en laat 4 - 5 minuten sudderen, of tot de saus iets is ingedikt.
- Halveer ondertussen de **cherrytomaten**. Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.

Weetje 🍏 Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de ADH vezels bevat? De voornaamste bron zijn de bonen, aangevuld door de 200 gram groenten. Vezels zijn goed voor je darmflora, en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel. Daarnaast voel je je door veel vezels langer verzadigd.



4. Serveren

- Voeg de **cherrytomaten** en de **peultjes** toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken, of tot de **peultjes** beetgaar zijn.
- Voeg de **bonen** en de **spinazie** toe en laat nog 2 minuten koken. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry eroverheen. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Mafaldine in frisse witte-kaassaus met za'atar

met courgette, kumato tomaat en hazelnooten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mafaldine pasta



Kumato tomaat



Courgette



Knoflookteent



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Kookroom



Witte kaas



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

Nieuw in je box! Mafaldine pasta van Napolitaanse oorsprong.
Het wordt door de gekrulde vorm ook wel Reginette
genoemd, 'kroon' in het Italiaans.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, hoge kom, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine pasta (g)	90	180	270	360	450	540
Kumato Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Halveer de **kumato tomaat**.
- Leg de **courgette** en de **tomaat** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 15 - 20 minuten in de oven.

2. Frisse witte kaassaus maken

- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar een kopje kookvocht, giet af en laat de **pasta** uitstomen in de pan.
- Snijd de **peterselie** fijn. Pel de **knoflook**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg de **witte kaas**, **kookroom**, **knoflookteent**, de helft van de **peterselie** en per persoon: het sap van 1 **citroenpartje**, ½ tl **citroenrasp** en 1 el extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom (zie Tip). Pureer met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Halveer dan de hoeveelheid ingrediënten voor de saus. Je serveert iets minder witte kaassaus, maar dan laat je heel wat calorieën achterwege.



3. Pasta afmaken

- Voeg de witte-kaassaus toe aan de pan met **pasta** en meng goed door.
- Voeg, als de saus nog te dik is, kookvocht naar smaak toe.
- Breng de **pasta** op smaak met peper en zout.
- Hak de **hazelnoten** grof.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden. Verdeel de **courgette** en de **tomaat** over de **pasta**.
- Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de overige **peterselie**, **citroenrasp** en de overige **citroenpartjes**.

Weetje Wist je dat peterselie per gram 3 keer zoveel ijzer bevat als biefstuk? 5 gram peterselie per persoon lijkt misschien weinig, maar draagt wel degelijk bij aan je ijzerinname!

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Indiase curry met venkel en mais

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 snellkookrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Naanbrood



Biologische volle yoghurt



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

In dit recept maak je zelf de curriepasta van pure, verse ingrediënten. Makkelijk, smaakvol én je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, rasp, pan

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	1½	2	2½	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	330	430	510
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	75	100	150	175	225

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	610 / 146
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3
Koolhydraten (g)	114	21
Waarvan suikers (g)	22	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijfijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **venkel**, snijd in kwartelen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.



2. Bakken

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** en **venkel** toe en bak nog 4 - 6 minuten.



3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** in 10 minuten gaar in de pan. Giet daarna af en laat 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. Giet de **mais** in blik af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



5. Yoghurt mengen

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

6. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Nachoschotel met gehakt en cheddar

met verse koriander en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Paprika



Rode cherytomaten



Passata



Sweet chili tortillachips



Geraspte cheddar



Limoen



Verge koriander



Rundergehakt met
Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Sweet chili tortillachips (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte cheddar* (g)	50	75	100	150	175	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3414 /816	584 /140
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	12,5	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	3,6	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.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 3 minuten.



2. Bakken

- Snijd ondertussen de **paprika** in blokjes. Voeg de **paprika** toe aan de hapjespan en bak nog 3 minuten.
- Halveer de **rode cherrytomaten**. Giet de **zwarte bonen** af en spoel af.
- Voeg de **passata**, **zwarte bonen** en **rode cherrytomaten** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de **tortillachips** erop. Garneer met de **geraspte cheddar** en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.

Weetje 🍅 Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitamines en mineralen. Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



3. Garnering snijden

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Snijd de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de **koriander** en de **limoensnijplakjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pastasalade met kip en avocado

met honing-mosterddressing en witte kaas

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Kipfilethaasjes met
Mediterrane kruiden



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Witte kaas



Avocado



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa
gebracht. In de eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika
als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekte men hun
verukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en ijsbergsla* (g)	75	150	300	300	450	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	762 /182
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,3
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	13,2	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	44	9
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng in een pan met ruim water met een snuf zout aan de kook
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilethaasjes** 1 - 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilethaasjes** nog 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.



2. Groenten snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Snijd het vruchtvlees in plakken.

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



3. Dressing maken

- Meng in een saladekom per persoon: 1 el mayonaise, ½ el mosterd, ½ el honing en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, **tomaat** en **pasta** toe aan de saladekom en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de pastasalade over de borden.
- Serveer de **avocadoplakjes** en **kipfilet** eroverheen.
- Verkruimel de **witte kaas** over de borden.

Eet smakelijk!



Kip piccata met ovengebakken krieltjes met rode biet en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kipfilet



Kappertjes



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, rasp, grote kom, dunschiller

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	483 /115
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	12	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Schil de **rode biet** en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwartalen. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartalen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Voor het krokantste resultaat gebruik je een **heteluchtoven**. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor 230 graden en houd dezelfde baktijd aan.



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **rode-bietpartjes**, de **wortels**, de **krieltjes**, en de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ el olijfolie en ¾ tl **gedroogde tijm**. Verdeel de groenten en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.

Weetje 🍎 Eet je graag **seizoensgroenten**? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



3. Kip bakken

Zet een diep bord met daarin 2 el bloem per persoon klaar. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Snijden en persen

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon en pers uit. Snijd eventueel de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Voeg opnieuw ½ el roomboter per persoon toe aan de pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg per persoon: 1 tl **citroensap**, 1 tl **citroenrasp**, 2 el water, ½ bouillonblokje en de **kappertjes** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en groenten over de borden. Schep de **kip** met saus ernaast. Serveer met mayonaise naar smaak en eventueel overige **citroenpartjes** (zie Tip).

Tip 🍎 Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de **krieltjes** met de helft van de benodigde mayonaise. De overige **krieltjes** kun je de volgende dag tijdens de lunch serveren.

Eet smakelijk!



Camembert in bladerdeeg met appel en gekaramelliseerde ui met frisse krieltjessalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Franse camembert



Bladerdeeg



Ui



Appel



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



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

↑
Camembert is ontstaan aan het eind van de 18e eeuw in het gelijknamige Franse dorpje. Wist je dat camembert pas in de vorige eeuw zijn witte kleur heeft gekregen?

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (rol(len))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	694 /166
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	26,4	5,5
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	17,8	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,5	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. Breng water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in plakjes. Halver de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.



2. Krieltjes koken

Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met deksel. Voeg de **krieltjes** toe en kook 16 - 18 minuten. Giet af en spoel af met koud water.



3. Ui en appel bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn, ½ tl suiker en ½ tl **tijm** toe. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Schep af en toe om.



4. Bladerdeeg vullen

Snijd ¼ **bladerdeegrol** per persoon. Besmeer elk stuk met ½ tl mosterd en leg hierop een stuk **camembert**, verdeel de helft van de gebakken **ui** en **appel** over de **camembert** en bestrooi met ½ tl **tijm** per persoon en wat peper. Breng de uiteinden van het **deeg** naar het midden zonder te veel te trekken. Knijp het **deeg** aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het **deeg** goudbruin kleurt.



5. Salade maken

Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Maak vlak voor serveren in de saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ tl mosterd, ½ tl zwarte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, de **krieltjes**, de **puntpaprika** en de overige **appel** en **ui** toe en meng door.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Serveer de **camembert** in **bladerdeeg** ernaast.

Eet smakelijk!

Tex-Mex pizza met avocadodip

met witte kaas, mais en ui

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Avocadodip



Passata



Mais in blik



Ui



Geraspte belegen kaas



Mexicaanse kruiden



Witte kaas



Knoflookteentje



Limoen



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

Deze dip wordt ook wel de "rescued avocadodip" genoemd - gemaakt van avocado's die net iets te rijp zijn, maar veel te lekker om weg te gooien!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Geraspte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteenten (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 / 921	756 / 181
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,5
Koolhydraten (g)	114	22
Waarvan suikers (g)	14,8	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	5	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip).

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Verdeel de ui dan in stap 3 over de pizza en bak mee.



2. Tomatensaus maken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **passata** en $1\frac{1}{2}$ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza bakken

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



4. Toppings bereiden

Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Verkruimel de **witte kaas**. Snijd de **limoen** in partjes.



5. Pizza beleggen

Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit over de **avocadodip** (zie Tip). Haal de pizza uit de oven en garneer met de **mais**, **ui**, **avocadodip** en **witte kaas**.

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de avocadodip. De overige avocadodip kun je de volgende dag gebruiken op een boterham met tomatenplakjes, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met kruidenkaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Rode cherrymaten



Zoete aardappel



Pecanstukjes



Ui



Kruidenkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes* (g)	35	75	100	125	175	200
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	439 / 105
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snijd in grote stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pan, verkuimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje  Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijf het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



2. Roosteren

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Ui bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan van de **pecanstukjes** op middelmataag vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van de bouillon toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de **ui** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** door de stampot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **cherrytomaten**, **rucola** en **veldsla** doorheen.

6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de overige **kruidenkaasblokjes** en de **pecanstukjes**.

Eet smakelijk!



Volkoren pasta met geroosterde-paprikasaus en geitenkaas met courgette en vers basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentjes



Ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **paprika** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de **paprika** en **courgette** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **Siciliaanse kruiden**. Dek losjes af met aluminiumfolie en rooster de groenten 25 - 30 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie de laatste 10 minuten.



2. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **geitenkaas**.



3. Spaghetti koken

Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **ui** en 1 tl **Siciliaanse kruiden** per persoon 2 minuten. Blus af met de **passata** en per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



4. Saus maken

Voeg alleen de geroosterde **paprika** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg de geroosterde **courgette** en de gepureerde **paprika** toe aan de hapjespan met **passata**. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.

Weetje Paprika is rijk aan vitamine E. Deze antioxidant beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



5. Spaghetti mengen

Meng de **spaghetti** door de paprikasaus.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Verdeel de **geitenkaas** erover en garneer het geheel met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Sticky kippenvleugels in zoetzure sinaasappelsaus

met rijst en frisse komkommersalsa

Totale tijd: 30 - 40 min.



Risottorijst



Komkommer



Kippenvleugels



Bosui



Handsinaasappel



Zoet-pittige chilisaus



Zwart sesamzaad



BBQ-rub



Knoflookteentje



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

Sesamzaad, klein maar krachtig, voegt niet alleen een nootachtige smaak en knapperige textuur toe aan gerechten, maar is ook rijk aan gezonde vetten, vezels en mineralen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x grote kom, ovenschaal, pan met deksel, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4192 /1002	653 /156
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	64	10
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng in een grote kom de **kippenvleugels** met ½ el olijfolie per persoon. Voeg ½ el bloem per persoon, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en peper en zout naar smaak toe. Meng goed. Leg de **kippenvleugels** met de huid naar boven in een ovenschaal en bak 10 - 12 minuten (zie Tip).

Tip: De kip gaat in totaal 20 minuten in de oven, je bakt hem in stap 4 nog verder.



2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Pers in een kleine kom de helft van de **sinaasappel** uit en snijd de rest van het vruchtvlees in kleine blokjes.

Weetje 🍎 Wist je dat bosui in vergelijking met andere groenten veel calcium bevat? Calcium vind je ook in boerenkool en paksoi.



3. Risottorijst koken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** en ruim water toe (zie Tip). Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Giet af en houd warm in de pan.

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



4. Kippenvleugels bakken

Meng in de kleine kom het **sinaasappelsap** met de **zoet-pittige chilisaus**, peper naar smaak en per persoon: ½ el water, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl honing. Haal de ovenschaal met **kip** uit de oven, giet de sinaasappelsaus over de **kip** en meng alles goed. Zet de ovenschaal terug in de oven en bak nog 8 - 10 minuten, of tot de saus is ingedikt.



5. Salsa maken

Meng in een grote kom per persoon: 1 el witte balsamicoazijn en een snuf zout. Voeg de **komkommer** toe aan de kom en schep om. Meng de **sinaasappelblokjes** en de helft van het **zwarte sesamzaad** met de **komkommer**.



6. Serveren

Verdeel de **risottorijst** over diepe borden. Schep de **komkommer** en de **sinaasappelstukjes** over de **rijst**. Verdeel de sticky **kippenvleugels**, inclusief de saus uit de ovenschaal, over de borden. Garner met het overige **sesamzaad** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Stamppot met chorizo en Spaanse gehaktballetjes

met geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Semi-gedroogde
tomaten



Ui



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,
knoflook en cayenne - perfect in combinatie met de
smaakvolle chorizo.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

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
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Semi-gedroogde tomaten* (g)	20	35	45	60	80	95
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] runderbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	472 / 113
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	18,5	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortelschijfjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Aardappelen koken

Schil de **zoete** en gewone **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



3. Snijden

Snijd de **semi-gedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballen**. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Gehaktballen bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui** in het vet van de **chorizo**, in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg per persoon: ¼ runderbuillonblokje en 70 ml water toe. Roer goed door en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **semi-gedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed door elkaar.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de gebakken **chorizo**. Leg de **gehaktballen** met de jus erbovenop.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!

Thais gekruide gehaktballetjes met volkoren noedels en sinaasappel met paksoi en gezouten pinda's

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Paksoi



Rode peper



Handsinaasappel



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Volkoren noedels



Gezouten pinda's



Wortel



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Woksaus met gember



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

Deze keer geen balletjes met spaghetti in rode saus, maar met noedels in zoete sojasaus. De gehaktballetjes zijn alvast voor je gekruid!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, vergiet, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

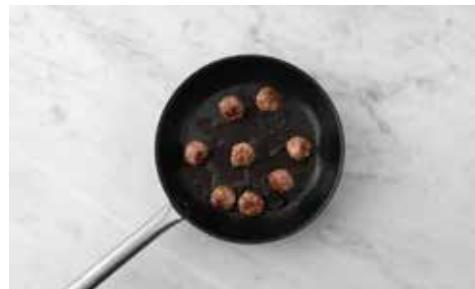
	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 / 926	768 / 184
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,2
Koolhydraten (g)	110	22
Waarvan suikers (g)	24,2	4,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	5,4	1,1

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5 - 7 minuten rondom bruin, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie. Bewaar ook het bakvet in de pan voor de volgende stap.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd klein en houd het groene en witte gedeelte apart. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Roerbakken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **noedels**. Zet de hapjespan met bakvet van de **gehaktballetjes** terug op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, **rode peper**, **knoflook** en **wortel** 2 - 3 minuten. Voeg de **gehaktballetjes**, het witte gedeelte van de **paksoi**, de **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor en 1½ tl honing per persoon toe aan de hapjespan. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



4. Sinaasappel snijden

Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Pel ondertussen de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine stukken. Giet daarna de **noedels** af en spoel af in een vergiet onder koud water.



5. Mengen

Voeg ½ el ketjap per persoon, de woksaus met **gember**, de **noedels** en het groene gedeelte van de **paksoi** toe aan de hapjespan. Roerbak het geheel nog 1 - 2 minuten. Schep om en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Hak de **pinda's** fijn. Verdeel het gerecht over de borden en werk af met de **pinda's**, **gefrituurde uitjes** en **sinaasappelstukjes**.

Eet smakelijk!

Weetje Paksoi bevat veel foliumzuur, ook wel bekend als een vitamine die behoort tot het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen - en dit is nodig voor energie!



Romige farfalle met gekruid kipgehakt en spinazie

met venkel, rode peper en belegen kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflooksteen



Rode peper



Venkel



Farfalle



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Spinazie



Biologische crème fraîche



Geraspte belegen kaas



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.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	674 /161
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,3
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	9,8	2,1
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Kook de **pasta** 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen.



2. Groenten en kipgehakt bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de **venkel** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedeekt, 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Laat al roerend slinken.
- Voeg de **crème fraîche** en de helft van de **belegen kaas** toe en roer goed door.
- Voeg de **pasta** toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **belegen kaas**.

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.

Eet smakelijk!



Noedels met biefstukkreepjes in zoete Aziatische saus

met courgette, puntpaprika en wortel

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Biefstukkreepjes



Courgette



Rode puntpaprika



Ui



Paprikapoeder



Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



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

Deze Meatier biefstukkreepjes zijn afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
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)	2335 /558	495 /118
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,6
Koolhydraten (g)	64	14
Waarvan suikers (g)	24,4	5,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **rode peper** en de helft van **zoete Aziatische saus** met de **biefstukkreefjes** en laat staan om te marinieren.



2. Bakken

- Halver de **courgette** en de **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve plakken. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in reepjes.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **puntpaprika**, **wortel**, **ui** en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 2 - 3 minuten in de pan met deksel.
- Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de wok of hapjespan.
- Voeg de **biefstukkreefjes** en de overige **Aziatische saus** toe aan de groenten, meng goed en bak 1 minuut mee.

Weetje 🍎 Volkoren noedels zijn gemaakt van 100% volkorenmeel en bevatten in vergelijking met witte noedels niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer, en vitamine B1, B2 en E.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Andijviestamppot met spekjes

met kalfsjus en walnootstukjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gesneden andijvie



Aardappelen



Spekreepjes



Sjalot



Walnootstukjes



Verse bladpeterselie
en bieslook



Gele wortel



Kalfsjus



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

Andijvie over? Deze groente is veelzijdiger dan je denkt - gebruik het restje in een Oosterse noedelsoep, in de wok of als alternatief voor spinazie in een omelet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900	
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500	
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300	
Sjalot (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30	
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12	
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
[Plantaardige] roomboter			naar smaak				
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1½	1½	
[Plantaardige] melk (splash)	1	1	1	1	2	2	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	459 / 110
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	22	3,4
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	8,8	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	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 en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Snijd de **wortel** in stukken van 2 cm. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** in 15 minuten gaar.
- Kook de **andijvie** in de laatste minuut mee met de **wortel** en **aardappelen**. Giet af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat andijvie weinig calorieën bevat, maar wel rijk is aan vitamines en mineralen zoals foliumzuur, kalium en vitamine K? Vitamine K zit in veel groene bladgroenten en zorgt onder andere voor sterke botten.



2. Spekreepjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig.
- Snijd ondertussen de **sjalot** in halve ringen.
- Hak de verse kruiden grof.



3. Jus maken

- Voeg 2 el roomboter per persoon toe aan de pan met **spekjes**.
- Voeg de **sjalot** toe en fruit 2 - 3 minuten.
- Voeg de **kalfsjus**, 2 el kookvocht van de **aardappelen** en roomboter naar smaak toe en laat 4 - 5 minuten inkoken.
- Breng de jus op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen**, **andijvie** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grote puree.
- Voeg een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken. Roer de mosterd en de helft van de verse kruiden door de stampot en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden. Verdeel de jus over de stampot. Garneer met de **walnotstukjes** en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met kipworstjes

met witte kaas en rozijnen

Totale tijd: 35 - 45 min.



Paprika



Ui



Midden-Oosterse
kruidenmix



Parelcouscous



Tomaat



Rozijnen



Verse munt



Gekruide kipworstjes



Witte kaas



Gezouten amandelen



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

Deze parelcouscous heeft het allemaal: van de hartige
kipworstjes tot zoete rozijnen en van zachte parelcouscous
tot knapperige amandelen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	491 / 117
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Bereid de bouillon (zie Tip). Snijd de **paprika** in reepjes. Snipper de **ui**. Verwarm ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon toe en bak 30 seconden, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 150 ml kippenbouillon met 50 ml kokend water per persoon of gebruik natriumarme bouillon. Je kunt ook de helft van de witte kaas gebruiken.



2. Parelcouscous koken

Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan met de **paprika** en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in ongeveer 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Roer daarna de korrels los, giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de **parelcouscous** te snel droogkookt.



3. Tomaten toevoegen

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomatenblokjes** en de **rozijnen** de laatste 4 - 6 minuten toe aan de **parelcouscous**.



4. Kipworstjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om.



5. Garnering snijden

Snijd de **witte kaas** in kleine blokjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn. Hak de **amandelen** grof.



6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en leg de **kipworstjes** erop. Garneer met de **witte kaas**, de **amandelen** en de **verge munt**.

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

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met spitskool en soja-sesamdresssing

met omelet, zoete-chilikomkommer en taugé

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Ei		Jasmijnrijst
	Gefrituurde uitjes		Komkommer
	Zoet-pittige chilisaus		Gesneden spitskool
	Sesamzaad		Sojasaus
	Taugé		Knoflookteentje
	Koreaanse kruidenmix		



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoeft je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnenkrijgt!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tauge* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	750 / 179
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	10,4	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst** 12 – 15 minuten (zie Tip). Giet af indien nodig.

Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.

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



2. Komkommer bereiden

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **zoet-pittige chilisaus**.



4. Rijst bakken

Voeg de **knoflook**, **Koreaanse kruiden** en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed. Bak de **rijst** 2 – 3 minuten mee. Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Spitskool en omelet bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** 6 – 8 minuten. Klof ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



5. Dressing maken

Meng in een kom de mayonaise, het **sesamzaad** en de **sojasaus**.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de omeletreepjes, **gefrutuurde uitjes**, **komkommer** en **taugé** over de kommen. Besprenkel met de soja-sesamdressing, of serveer de dressingernaast.

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

Eet smakelijk!

Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met tomaat, munt en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Zoete aardappel		Midden-Oosterse kruidenmix
	Bloemkool		Wortel
	Ui		Bulgur
	Gemalen komijnzaad		Pompoenpitten
	Tomaat		Verse munt
	Rucola en veldsla		Verse geitenkaas



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	%	1
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge 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)	2176 / 520	332 / 79
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven. Snijd vervolgens de **bloemkool** in roosjes. Snijd de **wortel** in halve plakken van maximaal ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom alle groenten met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie, peper en zout.



2. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de kooktijd om en voeg de **bloemkool**, **wortel** en **ui** toe aan de bakplaat (gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is). Bak nog 20 - 25 minuten samen in de oven. Schep halverwege om. Meng de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** in een pan met deksel en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.



4. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: ½ el extra verge olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade afmaken

Voeg de ovengroenten, **bulgur** en dressing toe aan de saladekom en meng goed. Breng de salade verder op smaak met peper, zout en eventueel extra verge olijfolie.



3. Salade voorbereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **verse munt** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **verse munt** met de **slamix**. Verkruimel de **verse geitenkaas** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

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

Eet smakelijk!



Tostada's met veggie gehakt en limoensaus

met koriander, zwarte bonen en ingelegde ui

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Mini-tortilla's



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Wortel



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Radicchio en romaine



Passata



Limoen



Ui



Verse koriander



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

Minder vlees eten is niet alleen goed voor ons, maar ook voor de planeet. Wist je dat je 101 liter water bespaart door een week geen vlees te eten?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	627 /150
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	15,7	3,2
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	29	6
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.
- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de overige **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de gesnipperde **ui** en **wortelplakjes**, afgedeckt, 6 - 8 minuten.

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.



2. Limoensaus maken

- Meng in een kom per persoon: 1 el rodewijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit. Meng de mayonaise in een kleine kom met per persoon: ½ el water, 1 tl **limoensap**, ½ tl **limoenschaaf** en ½ tl suiker. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



3. Bakken

- Voeg de **zwarte bonen** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan met groenten en stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het **vegetarisch gehakt** en de **passata** toe aan de puree en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el water en ½ el zonnebloemolie. Besmeer de **tortilla's** met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier.



4. Serveren

- Verdeel het groenten-gehaktmengsel over de **tortilla's** en druk plat met een lepel. Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Beleg elke **tortilla** met de salade en de ingelegde **ui**. Besprenkel met de limoen-mayonaisedressing en garneer met de **koriander**.
- Vouw de **tortilla's** dicht, verdeel over de borden en serveer met de overige limoen-mayonaisedressing.

Eet smakelijk!



Linguine in roomsaus met spekjes en kleine salade

met Parmigiano Reggiano en basilicumcrème

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano Reggiano



Spekreepjes



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Rucola



Basilicumcrème



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, pan met deksel, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
[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)	3343 /799	962 /230
Vetten (g)	43	12
Waarvan verzadigd (g)	21,3	6,1
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	8,3	2,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	8
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteent**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon met de hele **knoflookteent** in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.
- Haal de **knoflookteent** uit de pan. Rasp ondertussen de **kaas**.

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



3. Saus maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Voeg de **kookroom** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en meng met een garde.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**.
- Voeg meteen daarna het roommengsel en 2 el kookvocht per persoon toe, meng goed en verhit het geheel nog maximaal 1 minuut op laag vuur.



4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **rucola** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**. Breng eventueel verder op smaak met peper. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Romige gnocchi met blauwe-kaassaus, courgette en peer met pecorino en walnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Courgette



Geraspte pecorino



Blauwkaasblokjes



Walnootstukjes



Kookroom



Peer



Ui



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op
Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een
zachtere smaak heeft.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino* (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 /865	683 /163
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	23,4	4,4
Koolhydraten (g)	98	19
Waarvan suikers (g)	17,8	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **peer** in plakjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **courgette** en **peer** toe. Bak 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen een tweede koekenpan zonder olie op hoog vuur een rooster de **walnootstukjes** in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **walnootstukjes** op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin.



3. Saus maken

- Voeg de **blauwe kaas** en de **kookroom** toe aan de pan met groenten en meng tot de **kaas** gesmolten is.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de saus over diepe borden.
- Leg de **gnocchi** erop.
- Garneer met de **pecorino** en **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!



Pita met Oosterse kip, little gem en koolmix

met honing-gembermayonaise en sojabonen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Honing-gemberdressing



Little gem



Rodekool,
wittekool en wortel



Pitabroodje



Gezouten pinda's



Sojabonen



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is het alvast voorgesneden en op smaak gebracht met kebabkruiden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 /806	667 /159
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,2
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	13,3	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3	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 (zie Tip). Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de pita's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om ze in een broodrooster op te warmen.



3. Salade maken

- Bak de **pitabroodjes** 2 - 3 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **little gem** grof en plaats in een saladekom.
- Roer ½ el van de aangemaakte mayonaise per persoon door de **sla**.
- Hak de **gezouten pinda's** fijn.

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 levert al 20% van de ADH van beide.

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **pitabroodjes** met de overige honing-gembermayonaise.
- Vul de **pita** met de **kip**, **ui**, salade, **sojabonen** en de zoetzure **kool** en **wortel**.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer de overige salade en zoetzure **kool** en **wortel**ernaast.

Eet smakelijk!