



Linguine met boerenworst

met puntpaprika, harissa en basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode puntpaprika
	Knoflookteer
	Ui
	Tomaat
	Vers basilicum
	Parmigiano Reggiano DO
	Varkensboerenworst
	Linguine
	Passata
	Gedroogde oregano
	Harissa



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	693 / 166
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,3	2,6
vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Snijd de **puntpaprika** in ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

Weetje 🍅 Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.



2. Puntpaprika bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en fruit 2 minuten.



4. Saus maken

Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het **worstvlees** in grove stukken en roerbak 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, **tomatenblokjes**, de **gedroogde oregano**, de rodewijnazijn, de suiker en ½ tl **harissa** per persoon toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **puntpaprika** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met gebakken aardappeltjes en komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



[Mini-]komkommer



Appel



Franse brie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine



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

Vive la France! Dat brie een Franse kaas is, is geen geheim.
Maar wist je dat flammkuchen eigenlijk ook uit de Duits-Franse grensstreek Elzas komt?



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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.
- Zet de **aardappelblokjes** net onder water in een pan met deksel en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne plakjes.

Weetje 🍎 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	496 /118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,3
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



3. Flammkuchen beleggen

- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **zure room** over de **flammkuchen**.
- Beleg met de **ui** en **appel** en leg de **brie** erop (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de **aardappelblokjes** en de salade.

Eet smakelijk!



Traybake met vegetarische gehaktballetjes

met sinaasappelmayo en Surinaamse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze vegetarische balletjes van de Vegetarische Slager geniet je van een malse textuur, maar dan volledig plantaardig.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur me af!



Vegetarische
gehaktballetjes van de
Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Mayonaise



Ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	445 /106
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	20,9	3,1
vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Halver de **wortel** in de lengte en snijd in stafjes van 1 cm breed en 5 cm lang.



2. Aardappelen snijden

Was de **krieltjes** en halver ze, of snijd eventueel grote **krieltjes** in kwarten. Meng in een grote kom de **wortel**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel over een helft van een bakplaat met bakpapier.

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



3. Groenten bereiden

Meng in dezelfde kom de **krieltjes** met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl **Surinaamse kruiden** en verdeel over de andere helft van de bakplaat (zie Tip).

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een bakplaat voor de aardappelen en een tweede bakplaat voor de groenten.



4. Groenten roosteren

Rooster de **krieltjes** en **groenten** 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Voeg de **vegetarische balletjes** toe aan de bakplaat en bak de laatste 10 minuten mee in de oven.



5. Saus maken

Pers de **sinaasappel** uit. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met per persoon: ½ tl **Surinaamse kruiden** en 1 ½ el **sinaasappelsap**. Breng op smaak met peper en zout. Hak de **peterselie** grof.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen**, **groenten** en **vegetarische balletjes** over de borden. Besprenkel met de **sinaasappelmayo**. Garneer het gerecht met de **peterselie**.

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!



Kipworstjes met parelcouscous

met labne, sumak en gestoofde groenten in Midden-Oosterse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Ui



Paprika



Knoflookteentje



Verse koriander



Parelcouscous



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gekruide kipworst



Labne



Sumak



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een soort gefermenteerde melk (zoals karnemelk) die ook als koude drank wordt geserveerd.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	½	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof.



2. Parelcouscous koken

Breng per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan. Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en laat 12 - 14 minuten koken. Giet daarna af indien nodig.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg vervolgens de **aubergine** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Voeg als laatste de **paprika** toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten. Bak tenslotte het geheel 1 minuut zonder deksel.



4. Kipworstjes bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel. Bak de **worstjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn.



5. Mengen

Meng in een kom de **labne** met ¼ tl sumak per persoon. Meng vervolgens de **groenten**, inclusief de kruidenolie waar de **groenten** in gebakken zijn, door de **parelcouscous** zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** met de gestoofde groenten en de **gekruide kipworstjes**. Voeg naar smaak de gekruide **labne** en de **verge koriander** toe (zie Tip).

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika

met crème fraîche en maanzaadbroodje

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteer



Aardappelen



Zoete aardapp.



Pompoenpitten



Paprika



Gele wortel



Maanzaadbrood



Biologische crème fraîche



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	285 /68
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,1
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	18,8	1,8
Vezels (g)	28	3
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn.
- Snijd de **wortel** in plakken van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes.
- Schil zowel de **aardappelen** als de **zoete aardappel** en snijd in kleine blokjes.

Weetje Aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat de zoete variant ook veel vitamine A bevat? Goed voor je ogen en afweersysteem.



2. Soep koken

- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **aardappelen**, **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



3. Pompoenpitten roosteren

- Bak het **maanzaadbroodje** 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de **pompoenpitten** en **crème fraîche**.
- Serveer het **broodje** erbij.

Eet smakelijk!



Orzo met venkel en pistachenoten

met spinazie en feta

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Knoflookteer



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Feta



Italiaanse kruiden



Ui



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	524 /125
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	15,9	2,7
Koolhydraten (g)	70	12
Waaran suikers (g)	9,5	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een steelpan en verkruimel $\frac{1}{3}$ bouillonblokje per persoon erboven.
- Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd eventueel het **venkelloof** apart.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten roerbakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middellaag vuur. Voeg de olijfolie, **Italiaanse kruiden**, **venkel**, **ui** en **knoflook** toe en roerbak 4 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en blus af met de witte wijnazijn.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en breng aan de kook. Laat de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Garnering bereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Hak de **pistachenoten** grof en bak de **noten** in de koekenpan tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 4 partjes. Bewaar tot serveren.
- Scheur, als de **orzo** bijna klaar is, de **spinazie** boven de pan met **orzo** en voeg de **kruidenroomkaas** toe. Roer goed door tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Verkruimel de **feta** over de **orzo**.
- Garneer met de **citroenrasp** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Bestrooi met de **pistachenoten**.

Eet smakelijk!



Steak met citroenmayonaise en vers basilicum met pittige parelcouscous en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Ui



Wortel



Courgette



Parelcouscous



Citroenmayo m zwarte peper



Rode peper



Siciliaanse kruide



Vers basilicum



Gedroogde tijm



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	508 / 122
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,4
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Bereid de bouillon. Snijd het steeltje de **rode peper** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in ringetjes. Ris de **basilicumblaadjes** van de stelen en houd ze beide apart.



2. Koken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **rode peper**, de **parelcouscous** en **basilicumstelen** 1 minuut. Voeg de bouillon toe aan de pan. Verlaag het vuur en kook de **parelcouscous**, afgedeckt, 12 - 14 minuten. Haal de **basilicumstelen** uit de pan. Roer daarna de **couscous** los met een vork en zet apart.



3. Groenten bakken

Snijd de **wortel** en de **courgette** halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** 2 minuten. Voeg de **ui**, **courgette** en **tijm** toe en bak al roerend 3 - 4 minuten mee. Blus de pan af met de witte wijnazijn.



4. Steak bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de roomboter bruist, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Afmaken

Snijd de **basilicumblaadjes** fijn. Meng de **parelcouscous**, de **Siciliaanse kruidenmix** en de helft van de **basilicum** door de pan met **groenten**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad, in plakken. Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** over de borden. Serveer de **steak** erbovenop. Besprenkel met de citroenmayo en garneer met de overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde cherrytomaten, tomaat en ui

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode cherrytomaten



Pesto genoves



Linguine



Ui



Tomaat



Verse bladpeters



Witte kaas



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus.
Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrymaten (g)	65	125	125	250	250	375
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	828 / 198
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	12,8	3,2
Koolhydraten (g)	76	19
Waarvan suikers (g)	9,5	2,3
Vezels (g)	10	3
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,1	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 aan de kook met $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon in een pan voor de **linguine**.
- Snijd de **ui** en de **tomaat** in partjes.
- Meng in een ovenschaal de **cherrymaten**, de **tomaat** en de **ui** met per persoon: $\frac{1}{2}$ el olijfolie, $\frac{1}{2}$ el zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



2. Roosteren

- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten**.
- Rooster de **groenten** en **kaas** 12 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn.



3. Pasta koken

- Kook de **linguine** 12 - 14 minuten in de pan. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de **groene pesto** en **linguine** toe aan de ovenschaal en meng goed door elkaar.



4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over diepe borden.
- Garneer met de **verse bladpeterselie**.

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.

Eet smakelijk!



Broodje krokante vis met komkommersalade

met knoflookmayonaise en aardappelblokjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



Scheur me af!



Meergranen visschnitzel Gesneden rodek



[Mini]-komkommer



Aardappelen



Knoflookteent



Hamburgerbol met sesam

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranen visschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
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 (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelblokjes** en de ongepelde **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Bak de **aardappelen** en **knoflook** 10 minuten in de oven en haal de **knoflook** eruit. Schep de **aardappelen** om en bak nog 5 - 10 minuten verder, of tot ze goudbruin zijn.

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje visschnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je later deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Komkommer-koolsala maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de **komkommer**, **rodekool** en per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort als het gaat om calcium, vezels en vitamine C?



3. Visschnitzel bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **visschnitzel** 3 minuten per kant.
- Krijp de gepofte **knoflookteent** uit in een kleine kom en plet de **knoflook** met een vork.
- Meng de mayonaise met de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de broodjes open en besmeer met een deel van de knoflooksaus.
- Beleg de **broodjes** met de **schnitzel** en een deel van de komkommer-koolsala.
- Serveer de **broodjes** met de **aardappelblokjes**, de overige komkommer-koolsala en de overige knoflooksaus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Rijstsalade met vegetarische runderstukjes in teriyaki

met mango, taugé en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Botersla



Vegetarische runderstukjes



Mango



Ui



Knoflookteentje



Taugé



Jasmijnrijst



Teriyakisaus



Limoen



Gezouten pinda's



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek waarbij vlees of vis een glimmend (teri) glazuurlaagje krijgt en op een hete plaat wordt gegrild (yaki).



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tauge* (g)	25	50	100	100	150	150
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	415 /99
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,3
Koolhydraten (g)	98	14
Waarvan suikers (g)	28,5	4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Weeg de **rijst** af en voeg samen met 250 ml water per persoon toe aan de pan. Verkruimel ⅛ bouillonblokje per persoon boven de rijst en breng aan de kook.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten snijden

- Snijd de **botersla** grof. Snijd de **limoen** in partjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Meng in een kom het sap van 1 **limoenpartje** per persoon met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **botersla** erdoorheen.



3. Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan. Voeg de **vegetarische runderstukjes** en de overige **knoflook** toe en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** en de **taugé** toe en bak nog 1 minuut mee.
- Hak de **pinda's** grof.

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

- Verdeel de **botersla** over diepe borden. Leg alle salade aan de ene kant van het bord.
- Serveer de **rijst** aan de andere kant van het bord.
- Leg de **vegetarische runderstukjes** met de saus bij de **rijst** en leg de **mangostukjes** op de salade.
- Garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Volkoren noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Volkoren noedels



Knoflookteer



Gemberpuree



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3	
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30	
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en het **kipgehakt** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes** en **1/4 rode peper** per persoon toe aan de wok of hapjespan en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Mengen

- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree** en **sojasaus** toe en meng goed (zie Tip).
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door.
- Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met groenten en **kip** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

Tip: Let jij op je zout-inname? Gebruik dan de helft van de sojasaus of serveer apart op tafel om naar smaak te gebruiken.

4. Serveren

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

Weetje 🍎 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!



Halve paprika's gevuld met orzo en courgette

met kruidenroomkaas en frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Paprika



Orzo



Italiaanse kruiden



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Basilicumcrème



Kruide roomkaas



Rucola en veldsla



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

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



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	412 / 98
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	12,1	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.



2. Paprika bakken

Snijd de **paprika** doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak de **paprika's** 10 - 15 minuten in de oven.



3. Orzo koken

Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de **courgette** 2 - 4 minuten. Voeg de **orzo** en de **Italiaanse kruiden** toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



4. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **tomaat** en **slamix** door de dressing.



5. Afwerken

Meng de **kruidenroomkaas** door de **orzo** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **orzo** over de gehalveerde **paprika**. Strooi de **geraspte kaas** over de gevulde **paprika**. Bak de **paprika** nog 3 - 5 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de gevulde **paprika** over de borden en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer met de frisse salade.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met crostini

met cranberrychutney, appel en walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Appel



Ui



Walnootstukjes



Balsamicocrème



Witte demi-baguette



Verse geitenkaas



[Mini]-komkommer



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	60	120	180	240	300	360
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	704 /168
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	15,2	3
Koolhydraten (g)	99	20
Waarvan suikers (g)	26,2	5,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus af met de witte balsamicoazijn.
- Voeg dan de **cranberrychutney** en het water toe. Meng goed en laat 1 minuut pruttelen, haal dan van het vuur en bewaar apart.



2. Bakken

- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **brood** 5 - 7 minuten in de oven.
- Verdeel de **geitenkaas** over een tweede bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en strooi de **walnoten** erover.
- Bak de **geitenkaas** 3 - 4 minuten.



3. Salade maken

- Schil de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de **balsamicocrème**.
- Voeg de **appel**, **komkommer** en **sla** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.

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



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Serveer de gebakken **geitenkaas** erbovenop.
- Garneer met de gekaramelliseerde uiensaus.
- Serveer de crostini ernaast.

Eet smakelijk!



Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki met Oosterse groentemix, pinda's en komkommer

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Dit gerecht zet je supersnel op tafel omdat wij niet alleen de kippendij, maar ook de groentemix alvast voor je gesneden hebben!



Scheur me af!



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteer



Mie noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



[Mini-]komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Oosterse wokmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, zeef, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosterse wokmix* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	516 / 123
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,1
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	18,5	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met 1 tl witte wijn- of rijstazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



2. Roerbakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **gemberpuree**, de **knoflook** en de **kippendijreepjes** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en spoel met koud water.



3. Teriyakisaus toevoegen

- Voeg de **Oosterse groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee.
- Voeg de **noedels**, **teriyakisaus**, **sesamolie**, en per persoon: ½ el ketjap, 1 el water en ½ tl sambal toe aan de wok. Verhit het geheel nog 1 minuut.
- Schep goed om en voeg eventueel naar smaak sojasaus, peper en zout toe.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **komkommer**.

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

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met knapperige garnalen en appel

met rodekool en wortel

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermel



Mayonaise



Tomaat



Mini-tortilla's



Rodekool, wittekool en wortel



Appel



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

Je geeft de garnalen extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kom met $\frac{1}{3}$ van de **mayonaise**. Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip).

Tip: Bak de achtergebleven panko mee, en gebruik dit bij het serveren als topping.



2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **rodekoel**, **wittekool** en **wortel** met de **appel**, de overige **mayonaise** en per persoon: $\frac{1}{2}$ tl honing en $\frac{1}{2}$ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Tomaat snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.

4. Serveren

- Verdeel de salade over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** ernaast.

Weetje Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



Eenpans tomatenrijst met doradefilet

met citroen en peterselie

Lekker snel | Caloriebewust | Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Cherrytomaten in blik



Jasmijnrijst



Citroen



Doradefilet



Verse bladpeterselie



Ui



Gerookt paprikapoeder



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

Peterselie bevat veel verschillende voedingsstoffen,
waaronder magnesium, calcium, kalium en
vitamine A, K en C!



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	422 /101
Vetten (g)	26	4
Waaran verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	79	12
Waaran suikers (g)	16,6	2,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 1 minuut verder.
- Blus af met de witte wijnazijn.



2. Rijst koken

- Voeg de **cherrytomaten** toe, giet het water erbij en verkruijml het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en verlaag daarna het vuur. Laat de **rijst**, afgedekt, 8 minuten koken. De **rijst** hoeft nog niet gaar te zijn. Roer regelmatig door.



3. Mengen

- Rasp de **citroen** en snijd in partjes.
- Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de **citroenrasp**, het **gerookt paprikapoeder**, de honing, de mosterd en de extra vierge olijfolie.
- Halveer de **vis**, leg in de kom en bedek met de olie.



4. Serveren

- Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.
- Leg de **vis** erbovenop en bedek hem met de **rijst**. Stoom 4 minuten, of tot de **vis** gaar is.
- Serveer de **rijst** in kommen en leg de **vis** erop.
- Garneer met de **peterselie** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranjehoek kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Scheur me af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	590 / 141
Vetten (g)	48	9
Waaranvan verzadigd (g)	9,1	1,7
Koolhydraten (g)	54	10
Waaranvan suikers (g)	26,4	4,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bakken

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



2. Wortel zoetzuur maken

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

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



3. Sausje maken

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



4. Spinazie mengen

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

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



5. Kipburger bakken

Meng de **sesamzaadjes** met een snuf zout in een diep bord. Haal de **kipburger** door de **sesamzaadjes**, zorg dat hij rondom helemaal bedekt is en druk de **sesamzaadjes** goed aan. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten per kant, of tot hij goudbruin en gaar is. Haal uit de pan en snijd in reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **spinazie** over diepe borden. Leg de **zoete-aardappelblokjes**, **wortellinten** en **avocado** er in aparte hoopjes op. Leg de **kipburgerreepjes** in het midden. Garneer met de room-chilisaus.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Ui



Varkensworstjes tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	400 / 95
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	6,3	0,9
vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	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. Bereid de bouillon.
- Snij de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snij de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 35 - 40 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om. Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee.

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



3. Wortels bakken

- Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik.
- Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een hapjespan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **wortels**, afgedekt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en stoof nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1). Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.



2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van de honing-mosterddressing over de **worstjes**. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



4. Serveren

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.
- Besprenkel met de overige honing-mosterddressing.

Tip 1: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.

Tip 2: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



Peruaans gekruide parelcouscous met zoete aardappel en witte kaas met champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bétacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



Scheur me af!



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitte



Witte kaas



Peruaanse kruide

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	426 / 102
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	16,6	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de groentebouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in kleine blokjes. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

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



2. Groenten in de oven

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en **zoete-aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4. Smaakmakers bereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.



5. Mengen

Meng in een kom de **ovengroenten**, de witte balsamicoazijn en de **Peruaanse kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Gevulde varkenshaas met ham en oude kaas

met gebakken sperziebonen en aardappelen uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Varkenshaas



Achterham



Geraspte oude Goudse kaas



Sperziebonen



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Dep droog met keukenpapier of een theedoek. Meng de **aardappelpartjes** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.

2. Aardappelen bakken

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze krokant en goudbruin zijn. Schep halverwege om. Snijd de **varkenshaas** deels open, zoals bij een broodje. Vouw de **achterham** in vieren. Vul de **varkenshaas** met de **achterham** en de **geraspte oude kaas**. Bestrooi de **varkenshaas** met ruim peper en zout.

3. Varkenshaas bakken

Leg op elk stuk **varkenshaas** een klontje roomboter. Leg de **varkenshaas** in een kleine ovenschaal en bak 14 - 16 minuten in de oven wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn (zie Tip). Laat daarna een paar minuten rusten uit de oven.

Tip: Past de kleine ovenschaal niet naast de aardappelen op de bakplaat? Leg de schaal dan op een rooster onder de bakplaat.



4. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in twee gelijke stukken. Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 - 3 minuten mee. Voeg 1 el water per persoon toe en bak, afgedeckt, 6 minuten verder.

5. Sperziebonen bakken

Haal vervolgens het deksel van de pan en bak de **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten, of tot ze beetgaar zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De sperziebonen behouden op deze manier hun bite. Houd je hier niet van? Voeg dan een extra scheutje water toe en bak ze tot de gewenste gaarheid.

Allergenen

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

6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** en **sperziebonen** over de borden. Leg op elk bord 1 gevulde **varkenshaas**. Besprenkel de **varkenshaas** met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



Pastaschotel Griekse stijl

met gehakt, witte kaas, courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Penne



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Rode puntpaprika



Tomaat



Gedroogde oregano



Rundergehakt met köftekruid



Tomatenpuree



Witte kaas



Biologische zure room



Griekse kruiden



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

Nieuw ingrediënt in je box! Proef met de Griekse kruidenmix de rijke smaken van oregano, tijm, paprika en een vleugje kaneel en geniet van een authentieke ervaring bij elke hap.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rundergerecht met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 / 894	664 / 159
Vetten (g)	41	7
Waaranvan verzadigd (g)	16,6	2,9
Koolhydraten (g)	84	15
Waaranvan suikers (g)	15,6	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 8 - 10 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm. Snijd de **rode puntlaprika** in dunne repen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met de **gedroogde oregano** en **Griekse kruiden** 2 minuten.



3. Saus maken

Voeg de **courgette** en de **rode puntlaprika** toe aan de wok of hapjespan en bak 8 - 10 minuten. Bak de laatste minuut de **knoflook** en **tomaat** mee. Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 5 minuten los. Voeg in de laatste 2 minuten de **tomatenpuree** en 50 ml kookvocht per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Topping maken

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



5. Gehaktschotel maken

Meng ¼ van het zure-roomengsel door de **pasta** en verdeel de **pasta** over een ovenschaal. Verdeel de gehaktsaus erover en eindig met het overige zure-roomengsel. Bak de gehaktschotel 10 - 15 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de gehaktschotel over de borden.

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

Eet smakelijk!



Bulgur met avocado, komkommer en cranberry's

met verse kruiden en geschaafde amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



[Mini]-komkommer



Bulgur



Gemalen korianderzaad



Amandelschaafsel



Avocado



Witte kaas



Gedroogde cranber



Rode peper



Paprika



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

Wist je dat bulgur gemaakt is van hele tarwekorrels? Het is dus volkoren en zit vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 / 589	376 / 90
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer, paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



2. Koken en mengen

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomatenblokjes**, de **komkommer**, de wittewijnazijn en ½ tl **gemalen korianderzaad** per persoon. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Groenten karamelliseren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de **ui** en **paprika** toe aan de pan zonder olie en bak met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** en **paprika** niet aanbranden. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en karamelliseer de **ui** en **paprika** in 6 - 8 minuten.



4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes. Hak de **peterselie** grof. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de **witte kaas**.



5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de **ui**, **paprika** en ⅓ van de **verse kruiden** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocado**, **geschaafde amandelen**, **witte kaas**, overige **verse kruiden**, **gedroogde cranberry's** en de **rode peper**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.

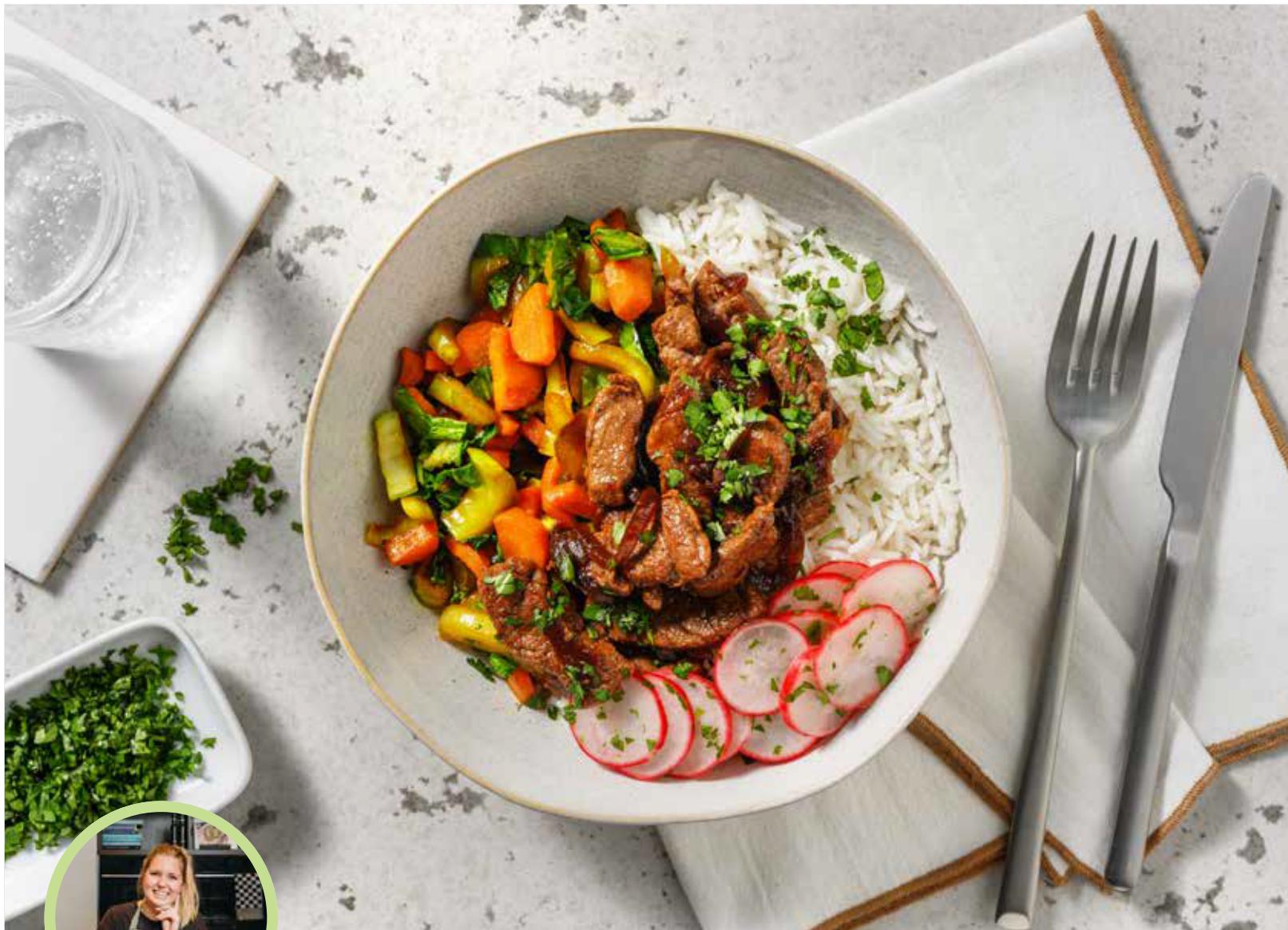


Sweet & sticky biefstukkreepjes

met rijst, paksoi, radijs en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Uienchutney wordt regelmatig gebruikt in de keuken van HelloFresh, bijvoorbeeld in hamburgerrecepten. Deze keer heb ik het toegevoegd aan een Aziatisch geïnspireerd recept - samen met de sojasaus geeft het een zoete en umami smaak aan de biefstukkreepjes."

NUTRI-SCORE



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	547 / 131
Vetten (g)	16	3
Waaran verzadigd (g)	6	1,3
Koolhydraten (g)	82	17
Waaran suikers (g)	20,6	4,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

Kook ruim water in een pan en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten, giet en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



2. Radijs inleggen

Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakken. Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de witte wijnazijn, de suiker, de **radijs** en de helft van de **koriander**. Breng op smaak met zout. Zet apart en roer af en toe.



3. Groenten snijden

Verwijder de stelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **paksoistelen** toe en bak 6 - 8 minuten.



4. Bakken

Meng de **paksoibladeren**, de **nasi-bamikruidenmix** en de helft van de sojasaus door de **groenten** en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



5. Biefstukkreefjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukkreefjes** 1 minuut. Meng de overige sojasaus, de **zoete Aziatische saus**, de **uienchutney** en het water door de **biefstukkreefjes** (zie Tip). Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de **rijst** in diepe kommen. Verdeel de gebakken **groenten**, **radijs** en de **biefstukkreefjes** erbovenop. Besprenkel met de saus uit de koekenpan en garneer met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!

Tip: Voeg sambal naar smaak toe als je het pittiger wilt maken.



Geitenkaasrisotto met olijfolie met truffelaroma

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignon
roerbakmix



Verge geitenkaas



Geraspte pecorino



Olijfolie met
truffelaroma



Italiaanse kruid



Verge bieslook



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

Wist je dat deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina en Peranzana olijven? Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vergeitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2506 /599	396 /95
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13	2,1
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	4,9	0,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Risotto maken

- Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend.
- Verlaag het vuur, voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Herhaal met opnieuw ¼ van de bouillon en houd het laatste beetje bouillon apart voor later. Laat de risotto 20 minuten garen.



2. Champignon-roerbakmix bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **champignon-roerbakmix** toe en bak 4 - 6 minuten.

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



3. Mengen

- Voeg de **groenten** en het laatste beetje bouillon toe aan de **risotto** en laat nog 5 - 10 minuten garen. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te droog wordt.
- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn en verkuimel de helft van de **geitenkaas** boven de **risotto**.
- Proef goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de helft van de **bieslook** door de **risotto**.
- Verdeel de **risotto** over de borden en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.
- Garneer met de **pecorino** en de overige **geitenkaas** en **bieslook**.

Eet smakelijk!



Linguine met spekjes en romige blauwekaassaus met champignons en peer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Linguine



Spekreepjes



Champignons



Peer



Kookroom



Blauwekaasblok



Rucola



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immunsysteem en bloeddruk.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 / 751	680 / 162
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	17,9	3,9
Koolhydraten (g)	81	18
Waarvan suikers (g)	15,4	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Linguine koken

Kook ruim water in een pan voor de **linguine**. Kook de **linguine** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Voeg eventueel een klein beetje olijfolie toe en meng goed door, zodat de **linguine** niet aan elkaar gaat plakken.



2. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 6 - 7 minuten knapperig. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Haal de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Bakken

Voeg de **champignons** toe aan dezelfde koekenpan en bak deze 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peer** toe en bak nog 1 minuut.



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en **blauwkaasblokjes** toe aan de hapjespan en roer goed door. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Voeg de laatste 5 minuten de gebakken **spekreepjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Rucola mengen

Meng in een kom de **rucola** met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en leg de **linguine** erop. Verdeel de blauwkaassaus over de **linguine**.

Eet smakelijk!



Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeters



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Wortel



Half-on-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Gele wortel



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

Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken met geklust ei. Zo krijgt hetworstenbroodje een feestelijk glimmend korstje!



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	622 /149
Vetten (g)	56	9
Waaran verzadigd (g)	19	3,2
Koolhydraten (g)	65	11
Waaran suikers (g)	27,8	4,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Gehakt mengen

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte.
- Snipper de **ui**. Snij de **krulpeterselie** fijn.
- Meng in een grote kom het **gehakt**, de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en 1 tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 **worst** per persoon die even lang is als de **bladerdeegstrook** en leg de **worst** er in het midden op.



2. Worstenbroodje bakken

- Vouw het **bladerdeeg** om de **worst** heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken. Vouw ook de uiteinden dicht.
- Leg deworstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

Tip: Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



3. Appelmoes maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Voeg de **appel** en per persoon: 1 tl honing en 30 ml water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork.
- Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



4. Serveren

- Rasp de **wortels**.
- Maak in een saladekom een dressing per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg peper en zout naar smaak toe en meng de geraspte **wortel** en de overige **krulpeterselie** door de dressing.
- Serveer deworstenbroodjes met de salade en appelmoes.

Eet smakelijk!



Aubergine uit de oven met casarecce

met tomaat, courgette en oude kaas

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteent



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruide



Courgette



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

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



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	534 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	20,4	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Aubergine bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



3. Saus maken

Meng ondertussen in een kom de **passata** en de **knoflook** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **Siciliaanse kruiden** en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



4. Aubergineschotel bakken

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



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de aubergineschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

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

Eet smakelijk!



Piri-piri garnalen met paprikapesto en rijst

met frisse peterseliesaus en tomatensalsa

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Piri-pirikruide



Paprikapesto



Groene paprika



Ui



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie
en bieslook



Tomaat



Citroen



Witte langgrainrijst



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	596 /142
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	7,8	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook voor de **rijst** in een pan.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes en de **tomaat** in kleine blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprikareepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **garnalen** roze zijn.
- Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, **bieslook** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng flink op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng vlak voor serveren de **paprikapesto** en ½ tl witte balsamicoazijn door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **garnalen** met **groenten** over de **rijst**.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel het geheel met de peterseliesaus.
- Garneer eventueel met de overige **citroenpartjes**.



Couscoussalade met Afrikaans gekruide zalm

met wortel, sinaasappel en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Volkoren couscous



Ui



Wortel



Veldsla



Afrikaanse kruide



Handsinaasappel



Dille, munt en bladpeterselie



Paprikapoeder



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 / 860	633 / 151
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	25,5	4,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**. Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer de **couscous** los met een vork. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en de **wortel** in schijfjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en 30 ml water per persoon toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg de **paprika** toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** en **ui** toe en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Meng ondertussen in een kleine kom de **Afrikaanse kruidenmix** met de honing. Draai de **vis** om, verdeel de kruidentopping over de **vis** en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Voeg 1 el water per persoon toe en laat de saus 1 minuut inkoken.



4. Couscous afmaken

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **sinaasappel**, **verse kruiden** en **couscous** toe aan de koekenpan met **wortel** en **ui**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de witewijnazijn, ½ el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden. Schep de **couscous** en de **vis** erop. Besprenkel met de honingsaus uit de pan. Garneer het gerecht met de mayonaisedressing.

Weetje Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.



Burger met smokey tomatenketchup

met aardappelblokjes en tomatensalade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Scheur me af!



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Gekruide runderburger



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbrood met sesam



Rucola en veldsla



Tomaat



Ui

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Geroukt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	600 /143
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,9
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	14,2	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelblokjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aardappelblokjes** met 1 tl **gerookt paprikapoeder** per persoon in de koekenpan in 10 - 12 minuten knapperig.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Hamburger bakken

- Snijd de **paprika** in smalle repen en de **ui** in dunne ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **runderburger**, samen met de **paprika** en de **ui**, 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel 2 pannen als je voor meer dan 2 mensen kookt.



3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Leg de **tomatenpartjes** erop.
- Besprengel met de extra vierge olijfolie naar smaak en 1 tl wittewijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden en besmeer met de **smokey tomatenketchup**.
- Beleg de **hamburgerbol** met de **runderburger**, **puntpaprika**, **ui** en eventueel wat van de salade.
- Serveer de **aardappelblokjes** en salade ernaast en garneer met de mayonaise.



Chili met rundergehakt en tortillachips

met rijst, bonen en mais

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Mexicaanse krui-



Gekruide rundergehakt



Mais in blik



Gemengde bonen



Witte langgraan-



Paprika



Bosui



Bieten-tortillachips



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



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	220	285	360	425
Gemengde bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Laat de **mais** en **gemengde bonen** uitlekken in een vergiet.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	527/126
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,3
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	21,4	3,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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



3. Stoof afmaken

- Voeg de **tomatenblokjes**, **mais**, **gemengde bonen** en 25 ml water per persoon toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 5 minuten zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de chili nog niet dik genoeg? Laat het dan nog wat langer koken zodat het vocht verdampft.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de chili erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en verdeel en **tortillachips** ernaast (zie Tip).

Gezondheidstip 🍃 Let jij op je zoutinnname? Serveer de maaltijd met de helft van de tortillachips. Van de overige tortillachips kan je de volgende dag genieten.

Eet smakelijk!



Zalm in botersaus met kappertjes

met penne, verse dille en courgette

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zalmfilet



Cherrytomaten in saus



Penne



Vers dille



Courgette



Knoflookteer



Kappertjes



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

Wist je dat de naam penne is afgeleid van penna, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen? Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



Scheur me af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	636 /152
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	17,6	3,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een flinke snuf zout in een pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Bewaar wat van het kookvocht voordat je de **pasta** afgiet en opzij zet.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Saus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **courgette** 5 minuten.
- Roer de **cherrytomaten** en suiker erdoorheen. Zet het vuur laag en laat, afgedekt, 3 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **dille** grof en roer de helft van de **dille** door de saus. Laat nog 1 minuut koken.



3. Vis bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Voeg de **kappertjes** en opnieuw ½ el roomboter per persoon toe.
- Draai de **vis** om en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de **pasta** door de tomatensaus en voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de **pasta** op borden en leg er de **zalm** erop. Besprenkel met de kappertjessaus uit de koekenpan.
- Garneer met de overige **dille**.

Eet smakelijk!