



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjap jus en gomasio

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidenmix



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	406 /97
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snij beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Worstjes bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

Weetje **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



4. Jus maken

Voeg de **ketjap**, roomboter en ½ el mosterd per persoon toe aan de pan met de **worst**. Verkruimel het bouillonblokje erboven, roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappel-wortelpuree over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en puntpaprika

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Rode puntpaprika		Midden-Oosterse kruidenmix
	Conchiglie		Mozzarella
	Tomaat		Passata
	Smokey tomatenketchup		Vers basilicum
	Geraspte Goudse kaas		



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2929 /700	585 /140
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,5
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	19,9	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2	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.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntlaprika** in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntlaprika** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 4 minuten verder.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de **groenten** en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal en leg de **mozzarellastukjes** erop. Besprenkel met de **smokey tomatenketchup** en bestrooi met de helft van de **gerasppte kaas**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **gerasppte kaas** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	431 /103
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	23,3	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Snijd de **peterselie** fijn.



2. Snijden

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



3. Mengen en kneden

Voeg het **gehakt**, de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat** en de helft van de **peterselie** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout en kneed tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

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

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



5. Prei stoven

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, rode puntpaprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Rode puntpaprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klar gemak. Het bespaart tijd in de keuken en geeft een warme kick aan gerechten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	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* (g)	35	70	105	140	175	210	
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	
Knoflookteentje (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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2259 /540	559 /134
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,9
Koolhydraten (g)	64	16
Waarvan suikers (g)	20,7	5,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,4	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in 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 **rode puntpaprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Noedels koken

- 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, voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met **groenten** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

Gezondheidstip ● Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan slechts de helft van de sojasaus of voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.

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 het **gehakt** in 2 minuten los. Voeg de **courgette**, **rode puntpaprika** en **rode peper** toe aan de wok of hapjespan en bak 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

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!



Basilicum-tomatenrisotto met kokosmelk

met rucola, Parmigiano Reggiano en zonnebloempitten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vers basilicum



Knoflookteentje



Ui



Rode cherrymaten



Tomatenpuree



Risottorijst



Kokosmelk



Zonnebloempitten



Parmigiano
Reggiano DOP



Rucola



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?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	75	150	215	300	365	450
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3356 /802	505 /121
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,3
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	13	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en bewaar de takjes apart.
- Bereid de bouillon en voeg de **basilicumbakjes** toe aan de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Halveer de **cherrytomaten**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp en bewaar apart.

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



2. Risotto maken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Laat de hapjespan op hoog vuur staan en verhit de olijfolie. Roerbak de **ui** en ¾ van de **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **risottorijst** en de **knoflook** toe. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten verder.



3. Risotto koken

- Verlaag het vuur, voeg de **kokosmelk** en ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** het vocht langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon en **kokosmelk** door de **risottokorrels** zijn opgenomen, ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen of als de **rijst** te snel droogkookt. Snijd ondertussen de **basilicumblaadjes** in reepjes.



4. Serveren

- Voeg, zodra de **risottorijst** gaar is, de roomboter en de helft van: het **basilicum**, de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de **zonnebloempitten** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rucola** over diepe borden en schep de risotto en de overige **cherrytomaten** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de overige **zonnebloempitten**.



Geroosterde bloemkool met champignonroomsaus

met aardappelpartjes, Parmigiano Reggiano en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Bloemkool



Nootmuskaat



Ui



Kookroom



Verse bladpeterselie



Parmigiano
Reggiano DOP



Kastanjechampignons



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kastanjechampignons* (g)	125	250	300	400	550	650
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in **partjes**.
- Meng in een kom met ½ van de olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **partjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Rasp de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



3. Champignons bakken

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig. Verhoog het vuur, voeg de **champignons** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de bloem toe en roerbak 1 minuut. Blus af met de witte wijnazijn en de bouillon.

Allergenen

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

2. Bloemkool bakken

- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in dezelfde kom de **bloemkool** met de overige olijfolie en breng op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout.
- Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Verdeel de laatste 5 minuten de **Parmigiano Reggiano** over de **bloemkoolroosjes**.

4. Serveren

- Voeg de **kookroom** toe en roer door. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Laat de champignonsaus ongeveer 5 minuten inkoken. Dek, wanneer de gewenste dikte is bereikt, de pan af en laat zachtjes koken tot de **bloemkool** en **aardappelen** gaar zijn.
- Serveer de **bloemkool** en **aardappelen** met de champignonroomsaus. Garneer met de **peterselie**.



Kipfilet met kruidige groentestoof

met gedroogde abrikozen, amandelschaafsel en Midden-Oosterse kruidenmix

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Aardappelen



Wortel



Verse bladpeterselie



Tomaat



Tomatenpuree



Gedroogde
abrikozenstukjes



Amandelschaafsel



Midden-Oosterse
kruidenmix



Kipfilet met
mediterrane kruiden



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

Deze groentestoof is geïnspireerd op de Marokkaanse tajine.
De tajine is een aardewerken pot die van oudsher op hete
kolen wordt gezet om de stoof langzaam te garen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote hapjespan met deksel, dunschiller

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	303 / 72
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	34,9	4,2
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Snijden en bakken

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd in blokjes van 1 cm. Verhit de helft van de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en fruit 1 minuut.



2. Groenten bakken

Voeg de **aardappelen**, de **wortel** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe aan de pan en roerbak nog 1 minuut. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Dek de pan af en kook 25 minuten. Schep regelmatig om.



3. Stoof maken

Hak ondertussen de **verse peterselie** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Haal het deksel van de pan en roer de **tomatenpuree** door de groentestoof. Laat het geheel zonder deksel nog 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **abrikozenstukjes**, de **tomaat** en de honing toe en kook 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.



4. Kipfilet bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Breng de **kipfilet** op smaak met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kipfilet**, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Amandelen bakken

Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter op middelhoog vuur. Bak het **amandelschaafsel** in 2 minuten goudbruin. Leg de **kipfilet** bij de **amandelen** in de koekenpan en verhit nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de groentestoof over de borden, leg de **kipfilet** erbovenop en garneer met de **peterselie** en het **amandelschaafsel**.

Weetje Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C, E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!

Eet smakelijk!



Gigli met miso champignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gigli



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteentje



Grana Padanovlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano blokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwartelen.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



3. Afmaken

- Voeg de **spinazie** toe aan de saus en kook 2 - 3 minuten verder, of tot de **spinazie** geslonken is.
- Roer de **pasta** door de saus en voeg eventueel een beetje van het kookvocht toe.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **Grana Padano** met de **gomasio-tuinkruidenmix**.

Allergenen

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

2. Groenten bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Parelcouscous met chorizo en courgette

met cranberrychutney, zongedroogde tomaten en sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Ui



Courgette



Knoflookteentje



Chorizoblokjes



Cranberrychutney



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in dit caloriebewuste recept!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **chorizoblokjes**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is.
- Voeg de **cranberrychutney** en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Voeg de **slamix** en wittewijnazijn toe aan een saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.



4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** en **chorizoblokjes** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en verkruimel de **witte kaas** erover.

Eet smakelijk!



Cheesy taco's met chili sin carne en avocadodip

met zure room en salsa

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik vind vegetarisch eten heerlijk! Ik kook het liefst op zo'n manier dat je vlees niet hoeft te missen, dus koos ik in dit recept voor linzen als vervanging van gehakt. De Mexicaanse kruiden geven pit aan het gerecht en de twee soorten dips maken het helemaal af!"



	Linzen		Tacoschelpen
	Passata		Ui
	Mexicaanse kruiden		Biologische zure room
	Avocadodip		Groene puntpaprika
	Tomaat		Geraspte cheddar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	593 /142
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,9
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	13,9	2,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes. Snipper de **ui**.
- Spoel de **linzen** af en laat uitlekken in een vergiet.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak ½ van de **ui** en de helft van de **puntpaprika** 2 - 3 minuten (zie Tip).

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



2. Chili sin carne maken

- Voeg de **linzen** en **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de **passata**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomatenblokjes** en de wittewijnazijn toe aan een kom.
- Voeg de overige **ui** en de overige **puntpaprika** toe en meng goed.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.



4. Serveren

- Serveer de chili sin carne, salsa, **avocadodip** en **zure room** in aparte schaaltjes.
- Verdeel de **taco's** over de borden en laat iedereen zelf de **taco's** vullen.

Eet smakelijk!



Witte grillkaas met kruidige yoghurtsaus

met rijst, champignons en paprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

Het geheim van perfect gegrilde witte kaas is timing - bak de kaas vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, kleine koekenpan met anti-aanbaklaag

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	649 /155
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	24	4,8
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

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



2. Groenten bakken

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



3. Grillkaas bakken

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

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Dahl met naanbrood en salsa

met gember, appel, kokosmelk en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Wist je dat dahl in India zowel de benaming is voor dit gerecht als voor gespleten peulvruchten?

Scheur mij af!



Ui



Knoflookteentje



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



[Mini-]komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Citroen

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, rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4117 / 984	493 / 118
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	24,2	2,9
Koolhydraten (g)	108	13
Waarvan suikers (g)	21	2,5
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,1	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. Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn.



2. Roerbakken

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en scheep goed om. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe. Kook de dahl, afgedeckt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



5. Salsa maken

Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **verge munt** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



6. Serveren

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met Italiaans geïnspireerde twist

met rode pesto, mozzarella en tomaat-basilicumsalsa

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Passata		Geraspte mozzarella
	Geraspte oude Goudse kaas		Italiaanse kruiden
	Linzen		Rode pesto
	Vers basilicum		Tomaat
	Ui		Biologische zure room
	Sweet chili tortillachips		BBQ-rub
	Rucola en veldsla		

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze geraspte mozzarella is niet alleen gemakkelijk in gebruik, maar ook net zo lekker zacht en romig van smaak zoals onze mozzarellabol. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, vergiet, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Passata (g)	100	200	300	390	500	590	
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150	
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75	
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120	
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150	
Sweet chili tortillachips (g)	75	150	225	300	375	450	
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Extra vierge olijfolie			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	704 /168
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,3
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	13,4	2,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Spoel de **linzen** af in een vergiet en laat uitlekken.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **linzen**, **passata**, **Italiaanse kruiden**, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **rode pesto** toe. Meng goed en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Nacho's bakken

- Schep het linzenmengsel in een ovenschaal en bedek met de **tortillachips** (zie Tip).
- Bestrooi met de **kaas** en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is rijk aan zout. Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 2/3 van de chips en bewaar de overige chips voor een ander moment.



3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de nacho's op borden. Verdeel de **slamix** ernaast.
- Besprenkel de **slamix** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de **zure room** en de tomatensalsa.

Eet smakelijk!



Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottole tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor
gebergte: sierra.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serrano ham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



3. Pasta afmaken

- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met **groenten** en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden. Verdeel de **ham** en **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Couscousbowl met witte kaas

met zoete currimayonaise, rucola, amandelen en paprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



	Volkoren couscous		Zoete aardappel
	Rozijnen		Kerriepoeder
	BBQ-rub		Zoet-pittige chilisaus
	Gezouten amandelen		Rucola en veldsla
	Paprikareepjes		Ui
	Witte kaas		



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

Rozijnen, zongedroogde druiven, hebben een natuurlijke zoetheid en een stevige textuur die zowel zoete als hartige gerechten naar een hoger niveau tillen. Ze zijn niet alleen heerlijk, ze zitten ook boordevol antioxidanten en vezels!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, deksel, vershoudfolie, kleine kom, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	3	4	5	7	8
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	568 /136
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16	2,2
Koolhydraten (g)	110	15
Waarvan suikers (g)	31,7	4,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Bereid de bouillon in een grote kom.
- Voeg de **couscous**, **ui**, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **rozijnen** toe. Dek af en laat 8 minuten staan.
- Voeg, als de **couscous** gaar is, de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.



2. Zoete aardappel bereiden

- Was ondertussen de **zoete aardappel** grondig en snijd in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **zoete aardappel** toe aan een hittebestendige kom. Voeg dan de roomboter en de helft van de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek af met vershoudfolie en prik het folie een paar keer in.
- Plaats de kom 4 - 5 minuten in de magnetron op een hoge stand, of tot de **zoete aardappel** zacht is.
- Verwijder voorzichtig het vershoudfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart.



3. Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom het **kerriepoeder**, de **zoet-pittige chilisaus**, de mayonaise en de overige aangegeven water.
- Hak de **amandelen** grof.
- Verkruimel de **witte kaas** (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de witte kaas en bewaar de rest voor een andere keer.



4. Serveren

- Serveer de **rucola en veldsla** met de **couscous** op diepe borden.
- Verdeel de **paprikareepjes**, de **zoete aardappel** en de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Noedels met rundergehakt in romige misosaus

met furikake, limoen, groenten en sesamolie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mie noedels



Gekruide rundergehakt



Roerbakmix met champignons



Witte miso



Roomkaas



Limoen



Sesamolie



Furikake



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

Mie noedels zijn veelzijdige, zachte noedels die vaak voorkomen in Indonesische en Zuidoost-Aziatische gerechten. Ze zijn snel te bereiden en perfect voor roerbakken, soepen of sauzen.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3012 /720	495 /118
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,6
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	6,5	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en leg de **noedels** terug in de pan.
- Voeg de **sesamolie** toe en schep goed om. Houd vervolgens apart.
- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 4 - 6 minuten en voeg daarna de sojasaus toe (zie Tip)

Gezondheidstip ● Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



2. Gehakt bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **rundgehakt** in 3 - 4 minuten los. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.



3. Saus maken

- Roer de bloem door de pan met **groenten**, voeg dan de bouillon toe en laat de saus 1 minuut indikken.
- Haal van het vuur en voeg dan de **roomkaas**, de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper.



4. Serveren

- Meng de **noedels** door de **groenten** en serveer op borden.
- Leg het **gehakt** erop en garneer met de **furikake**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Chicken Parmigiana met zelfgemaakte frietjes

met tomatensaus en rucolasalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteenten



Italiaanse kruiden



Passata



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Panko paneermeel



Parmigiano
Reggiano DOP



Tomaat



Rucola en veldsla



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

Vandaag kook jij een Amerikaanse klassieker. Gebaseerd op melanzane alla Parmigiana bestaat dit recept uit gepaneerde kip met tomatensaus en Parmigiano Reggiano.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, diep bord, fijne rasp, ovenschaal, bakpapier, saladekom, steelpan, koekenpan

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
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermel (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 / 958	603 / 144
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met de helft van de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier, maar houd ruimte over voor de chicken parmigiana. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de overige olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **Italiaanse kruiden**, de **passata**, de suiker en de helft van de balsamicoazijn toe. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



3. Kip paneren

Snijd de **kipfilet** langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Maak de **kipfilet** plat door deze met bakpapier te bedekken en met een pan plat te slaan (zie Tip). Neem een diep bord en voeg de **panko** toe. Smeer de **kipfilet** in met de helft van de mayonaise en haal vervolgens door de **panko**.

Tip: Zorg dat de kip overal even dik is, zodat de kip gelijkmatig gaart.



4. Kip bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** (zie Tip). Leg de **kip** in een ovenschaal en verdeel de tomatensaus erover. Bedek het geheel met de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano**. Zet de ovenschaal naast de frietjes op de bakplaat met bakpapier en bak nog 10 - 12 minuten mee in de oven.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat**, **rucola** en **veldsla** toe aan een saladekom. Meng de salade vlak voor serveren met de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de chicken parmigiana ernaast en garneer met de overige geraspte **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de salade en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de kaas dan achterwege.



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

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflooktje



Ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	483 / 115
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11	1,9
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	18,6	3,2
Vezels (g)	16	3
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. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **paprika** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de **paprika** en de **courgette** met de helft van de olijfolie en ¼ van de **Siciliaanse kruidenmix**. Dek losjes af met aluminiumfolie en rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



2. Snijden

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



3. Spaghetti koken

Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en de overige **Siciliaanse kruiden** 2 minuten. Blus af met de **passata**, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



4. Saus maken

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



5. Spaghetti mengen

Meng de **spaghetti** door de paprikasaus.

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Hoisin stir-fry met gehakt en pinda's

met rijst, champignons en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Gemengd gekruid gehakt



Wortel



Hoisinsaus



Sojasaus



Champignons



Gemberpuree



Gemberpuree



Knoflookteentjes



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Ui



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

Hoisinsaus is een typische dikke, bruine, zoete Aziatische saus. Je kunt het gebruiken om te marinieren, glaceren en als dipsaus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2883 /689	605 /145
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,6
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	20,3	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pan.
- Snijd ondertussen de **wortel** in dunne halve plakjes en de **champignons** in vieren.



2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** en de **wortel** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **gemberpuree**, de **knoflook**, de **ui** en het **gehakt** toe en roerbak het **gehakt** in 3 minuten los op hoog vuur.



3. Saus maken

- Voeg de **sojasaus**, **hoisinsaus**, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de roerbak erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in zelfgemaakte rozemarijnboter

met geroosterde bospeen en kerrie-aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Kerrie poeder



Knoflookteentje



Verse rozemarijn



Bospeen



Pangasiusfilet



Pastinaak



Verse tijm



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bospeen* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de roomboter uit de koelkast.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de **aardappelpartjes** met het **kerriepoeder** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over één kant van een bakplaat met bakpapier zodat er ruimte over blijft voor de **groenten**.
- Bak de **aardappelpartjes** 35 - 40 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn.



3. Rozemarijnboter maken

- Ris ondertussen de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter, de **rozemarijn** en de overige **knoflook** met een vork. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit de helft van de rozemarijnboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.

Allergenen

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

2. Wortels roosteren

- Verwijder het loof van de **bospeen** en snijd de **bospeen** in de lengte door. Snijd dikke **bospalen** in kwarten. Schil de **pastinaak** en snijd in stafjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **bospeen** met de **pastinaak**, **tijm**, de helft van de **knoflook** en de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **bospeen** op de bakplaat naast de **aardappelpartjes** en rooster de laatste 25 - 30 minuten mee.

4. Serveren

- Breng op smaak met peper en zout en voeg dan de overige **rozemarijnboter** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Laat de boter 1 minuut smelten.
- Serveer de **vis** met de **groenten** en de **aardappelpartjes**. Besprenkel met de rozemarijnboter.

Eet smakelijk!



Kaasschnitzel met gebakken krieltjes

met romige komkommer-appelsalade

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische
kaasschnitzel



[Mini]-komkommer



Appel



Verse dille & bieslook



Krieltjes



Veldsla



Ui



Geel mosterdzaad



Paprikapoeder



Knoflookteent



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en knapperig vanbuiten - de perfecte vleesvervanger bij dit smaakvolle gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	468 /112
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,5
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	19,6	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was de **krieltjes** en snijd doormidden.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het deksel en bak nog 4 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **knoflook** en **paprikapoeder** toe en bak nog 1 - 2 minuten.



2. Saus maken

- Snipper de **ui**.
- Verhit de witewijnazijn, het suiker en de aangegeven hoeveelheid water in een kleine steelpan op laag vuur tot de suiker is opgelost.
- Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



3. Schnitzel bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kaasschnitzel** in 3 - 4 minuten per kant goudbruin.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes.
- Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **verge dille** en **bieslook** fijn (zie Tip).

Tip: Je serveert de dille in de salade. Houd je hier niet van? Laat de dille dan achterwege of serveer apart.



4. Serveren

- Meng ondertussen in een saladekom de **verse kruiden** met de mayonaise en witewijnazijn naar smaak.
- Meng de **appel**, **komkommerblokjes** en **veldsla** door de dressing in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **kaasschnitzel** met de **krieltjes** en de salade. Serveer met mayonaise naar smaak. Besprenkel de salade met de uiensaus.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas en gepofte kikkererwten

met geroosterde groenten en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Tomaat



Kikkererwten



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteentje



Citroen



Parelcouscous



Witte kaas



Courgette



Verse krulpeterselie en tijm



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

Door de kikkererwten te poffen maak jij van dit gerecht een echt feestje! Gepofte kikkererwten zijn tevens een heerlijke, voedzame snack, waarbij je kunt experimenteren met verschillende kruiden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parel couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	35	75	100	150	175	225
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 /800	440 /105
Vetten (g)	39	5
Waaran verzadigd (g)	14,3	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waaran suikers (g)	12,5	1,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes, de **paprika** in blokjes en de **tomaat** in partjes. Meng in een kom de **courgette**, **paprika**, **tomaat** en de helft van de **tijmtakjes** en de helft van de olijfolie (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over één helft van een bakplaat met bakpapier.

Tip: Voeg de tijmtakjes in zijn geheel toe om tijd te besparen of ris de blaadjes van de takjes af.



2. Groenten roosteren

- Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet en dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier.
- Meng de **kikkererwten** in dezelfde kom met de **Midden-Oosterse kruiden** en de overige olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier.
- Bak de groenten en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Couscous bereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de **citroen** uit in een kleine kom. Snijd de **peterselie** grof.
- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **parelcouscous** en de overige **tijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe.
- laat de **parelcouscous** 12 - 14 minuten zachtjes koken. Voeg wat extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt.



4. Serveren

- Verkruimel de **witte kaas**.
- Voeg de geroosterde **groenten**, 2 tl **citroensap** per persoon en de helft van de **witte kaas** toe aan de wok of hapjespan met **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **couscous** in kommen of diepe borden.
- Leg de **kikkererwten** erbovenop en garneer met de **peterselie** en de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Veggie gehakt in bladerdeeg

met romige zure-roomsaus en frisse salade van botersla

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! Het recept van ons bladerdeeg is verlaagd in zowel zout als verzadigd vet, zonder in te leveren op smaak en knapperigheid. Genieten maar! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Knoflookteentje		Ui
	Verse bladpeterselie		Bladerdeeg
	Surinaamse kruiden		Botersla
	Appel		Biologische zure room
	Gele wortel		Vegan gehakt van De Vegetarische Slager

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bladerdeeg* (rol(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	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)	3749 / 896	696 / 166
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,2
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	17,6	3,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,2	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.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Snijd $\frac{1}{2}$ **bladerdeegrol** per persoon af. Snijd elke rol **bladerdeeg** in 3 gelijke stroken voor drie pakketjes per persoon.



2. Snijden

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Surinaamse kruiden** toe en bak 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **botersla** grof. Snijd vervolgens de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

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



3. Bladerdeeg vullen

- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **zure room** en de helft van de **peterselie** en de helft van **appel** toe aan de pan met het **gehakt**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep 2 el vulling op één helft van elk plakje **bladerdeeg**. Vouw de andere helft van het plakje **bladerdeeg** over de vulling en druk de zijkanten voorzichtig aan met een vork.
- Bestrijk de bovenkant met een beetje melk. Bak de bladerdeegpakketjes 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



4. Serveren

- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de overige **zure room** met de extra vierge olijfolie, mosterd en honing. breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **botersla**, de **wortel**, de overige **appelblokjes** en de overige **peterselie** toe en roer goed door de dressing.
- Serveer de bladerdeegpakketjes met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Flammkuchen met mozzarella en courgette

met frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Ui



Paprika



Flammkuchen



Mozzarella



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunshiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	481 / 115
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,9
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	17,8	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,9	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **paprika** in blokjes. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

Tip: Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.



3. Courgette bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ¼ van de **courgette** in dunne plakken. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Gezondheidsweetje ☺ Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



4. Flammkuchen beleggen

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken**, de **paprikablokjes**, de **ui** en de **mozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** begint te kleuren.



5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunshiller linten van de overige **courgette**. Halveer de **tomaat** en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes. Meng in een saladekom een scheutje extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, de **tomaat** en de **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **Siciliaanse kruiden** met een klein scheutje extra vierge olijfolie.



6. Serveren

Verdeel de **flammkuchen** over borden en besprenkel met de kruidenolie. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Pita's met sweet & sticky buikspek

met ingelegde komkommer en rode puntpaprika

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze buikspek is langzaam gegaard voor een zachte textuur. De buitenkant wordt onweerstaanbaar knapperig en 'sticky' dankzij de honingsaus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Pitabroodje



Sticky buikspek



Ui



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Gemberpuree



Rode peper



[Mini-]komkommer



Zoete Aziatische saus

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	½	1	1½	1½	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	680 /162
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	37,6	7,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	4,3	0,8

Allergenen

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



1. Vlees marinieren

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Haal het **varkensvlees** uit de verpakking en voeg de marinade uit de verpakking toe aan een kom. Voeg de **knoflook**, **gemberpuree**, **rode peper** en ketjap toe aan de kom.
- Snijd het **varkensvlees** in blokjes van 1 cm. Voeg het vlees toe aan de kom en meng alles goed.
- Laat het vlees minimaal 10 minuten marineren.



2. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in stafjes en voeg toe aan de saladekom.
- Roer alles goed door en zet apart. Schep af en toe om.

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



3. Varkensvlees bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **varkensvlees** met de marinade, de **ui** en **rode puntpaprika** 10 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **zoete Aziatische saus** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat 5 minuten zachtjes inkoken.



4. Serveren

- Bak de **pita's** in 6 - 8 minuten goudbruin in de oven, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Snijd de **pita's** open en vul met het **varkensvlees** en de gebakken **groenten**.
- Serveer de **pita's** met de komkommersalade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Falafelbowl met geroosterde groenten

met couscous, yoghurtdressing en ingelegde ui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Bloemkool



Courgette



Midden-Oosterse kruidenmix



Falafel



Ui



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie



Volkoren couscous



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

Deze falafelbaljetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Bloemkool* (g)	125	250	500	500	750	750
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Falafel* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren couscous (g)	40	75	110	150	185	225
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentegebouillon (ml)	90	175	260	350	435	525
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	439 /105
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	16,9	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,9	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.
- Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm.
- Leg de **zoete aardappel** en **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **Midden-Oosterse kruiden** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



2. Ingelegde ui maken

- Snijd de **ui** in fijne halve ringen (zie Tip).
- Meng in een kom de **ui** met de wittewijnazijn, suiker, een flinke snuf zout en de aangegeven hoeveelheid water.
- Schep af en toe om en bewaar apart tot serveren.

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



3. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe aan de bouillon. Laat, afgedekt, 10 minuten staan.
- Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Voeg de **peterselie**, de mayonaise en de **yoghurt** toe aan een kom. Meng alles goed en breng op smaak met zout.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.



4. Serveren

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** en **courgette** 3 - 5 minuten.
- Giet ondertussen de **ui** af.
- Roer de **zoete aardappel**, **bloemkool** en de extra vierge olijfolie door de **couscous** en serveer op diepe borden.
- Verdeel de **falafel**, **courgette** en yoghurtsaus erover. Garneer met de ingelegde **ui**.

Eet smakelijk!



Zalm in hoisinsaus met geroosterde groenten

met rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Hoisinsaus



Jasmijnrijst



Ui



Courgette



Gele wortel



Nasi-bamikruidenmix



Sesamolie



Gomasio



Limoen



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 mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snijd de ui in partjes.
- Halveer de courgette en snijd in halve maantjes.
- Halveer de wortel en snijd in stukken van 1 cm.

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

2. Groenten bereiden

- Meng in een grote kom de ui, courgette en wortel met de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.



3. Zalm roosteren

- Leg de zalm met de huid naar beneden op de bakplaat en smeer de bovenkant van de zalm in met ¼ van de hoisinsaus. Bak de zalm de laatste 10 - 15 minuten mee.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.

4. Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de sesamolie, de honing en overige hoisinsaus met het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de nasi-bamikruiden door de rijst. Verdeel de rijst, groenten en zalm over borden.
- Garneer met de hoisin-sesam dressing en de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	626 /150
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	14,4	3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Steak met cheesy groentegratin

met aardappelen, bieslook en courgette

Familie

Totale tijd: 55 - 65 min.



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

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

Scheur mij af!



Gemarineerde steak



Aardappelen



Courgette



Wortel



Ui



Verse bieslook



Geraspte Goudse kaas



Kookroom

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, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
Zoutarme groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 / 834	428 / 102
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	28,8	3,5
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	13,5	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,3	0,2

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. Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in stukken van 2 cm. Snijd de **wortel** in dunne plakjes. Kook de **aardappelen** en **wortel**, afgedeekt, 10 - 13 minuten. Giet af en laat uitstomen.



2. Courgette stoven

Snijd de **courgette** in blokjes. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 3 - 4 minuten en voeg daarna de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat de **courgette**, afgedekt, 6 - 8 minuten stoven. Roer regelmatig. Breng op smaak met peper en zout. Bereid ondertussen de bouillon en snijd de **bieslook** fijn.



3. Roux maken

Verhit de helft van de roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerend 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur, giet dan de **room** erbij en roer met een garde tot de **room** is opgenomen. Verhoog het vuur en herhaal deze stap met de bouillon. Laat de roux 3 - 4 minuten zachtjes pruttelen tot de bouillon is opgenomen en roer dan ¾ van de **bieslook** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gratin bakken

Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie. Verdeel de **aardappelen**, **wortel** en **courgette** over de ovenschaal. Giet de roux eroverheen en bestrooi met de **kaas**. Bak 15 - 25 minuten in de oven, of tot goudbruin.

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



5. Steak bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit, wanneer de gratin nog 10 minuten in de oven moet, de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **steak** en de **ui** toe en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken. Serveer de gratin op borden met de **steak** en **ui** ernaast. Garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Steak met kruidendressing en koolsla

met zoete-aardappelwedges, pittige mayonaise en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Knoflookteentjes



Zoete aardappel



Wittekool en wortel



[Mini-]komkommer



Mexicaanse kruiden



Vers bladpeterselie



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	1	0	1	0	0	0
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	0	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3761 /899	682 /163
Vetten (g)	68	12
Waaran verzadigd (g)	16,1	2,9
Koolhydraten (g)	41	7
Waaran suikers (g)	15,4	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

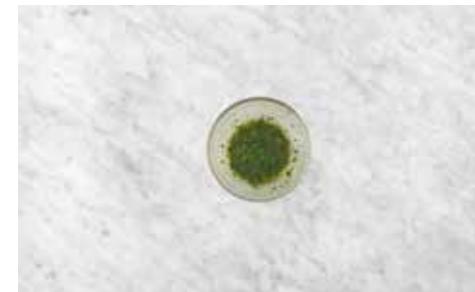
Allergenen

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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Schil de **zoete aardappel** of was grondig en snijd in partjes. Kook, afgedekt, 6 minuten. Giet af en laat uistomen.



2. Kruidendressing maken

Snijd de **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **peterselie**, de **knoflook**, de extra vierge olijfolie en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

Voeg de olijfolie en de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan met **zoete aardappel**. Bak de **zoete aardappel** 5 - 7 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



4. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom de wittewijnnazijn met $\frac{1}{3}$ van de mayonaise. Voeg de **wittekool** en **wortel** toe en schep goed door. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige mayonaise, de overige **Mexicaanse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water.



5. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer op borden met de **zoete aardappel**, koolsla en **komkommer** ernaast. Besprenkel de **steak** met de kruidendressing en besprenkel de **zoete aardappel** met de pittige mayonaise.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, biet en geroosterde walnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vers geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



[Mini]-komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Aardbeienaus



Seizoensbroodje



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit hartbroodje verover je alle harten aan tafel en maak je dit eetmoment nóg speciaal. Fijne Valentijn!
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	0	0	0	0
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	0	0	¾	1	0	0
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeienaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid **rode biet** af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Tip: Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.

2. Walnoten roosteren

- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.

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



3. Dressing maken en appel bakken

- Meng in een grote saladekom de **aardbeienaus** met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **appelblokjes** 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.

4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de **bietblokjes**, **appel** en **ui** erbovenop.
- Verkruimel de **verse geitenkaas** erover en garneer met de geroosterde **walnootstukjes**. Serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



Pastasalade met kip en avocado

met honing-mosterddressing en witte kaas

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Witte kaas



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Avocado



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



3. Dressing maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	738/176
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,6
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	14,6	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Burger met smokey tomatenketchup

met aardappelblokjes en tomatensalade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbol met sesam



Rucola en veldsla



Tomaat



Ui



Meatier-burger



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
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
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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)	3699 /884	613 /146
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,1
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	17,5	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelblokjes bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aardappelblokjes** met het **gerookt paprikapoeder** in de koekenpan in 10 - 12 minuten knapperig.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Burger 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**, **puntpaprika** en de **ui**, 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** 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 de wittewijnazijn. 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** naast de salade en garneer met de mayonaise.

Eet smakelijk!