



Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde bospeen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Kookroom



Verge bieslook



Krieltjes



Bospeen



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

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, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bospeen* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	489 /117
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23	3,6
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Bospeen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de bladeren van de **bospeen** maar laat een deel van de steel zitten. Halveer de **bospeen** in de lengte. **Snij grote bospenen** in kwarten. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 - 25 minuten in de oven.



2. Krieltjes bereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 15 minuten. Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 5 - 10 minuten.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout en bak 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kipfilet** daarna uit de pan en bewaar apart.



4. Bieslook snijden

Snij de **bieslook** fijn. Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan van de **kip** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de roomboter gesmolten is, ½ el bloem per persoon toe. Bak 1 minuut, of tot de bloem begint te geuren.



5. Saus maken

Voeg vervolgens per persoon: 50 ml **kookroom**, 50 ml water en ¼ el kippenbouillonblokje toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken. Voeg vlak voor serveren de bieslook en de kipfilet toe aan de pan met de saus.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden en serveer met de **kipfilet** in bieslookroomsaus en de geroosterde **bospeen**.

Weetje ☀ Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Het zit zelfs bomvol vitamines en mineralen zoals calcium, kalium, vitamine C en vitamine K. Naast pesto kun je er ook soep van maken of kruidenthee van zetten.

Eet smakelijk!

Harira-stijl stoof met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Rode ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteenten



Rode puntpaprika



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

Harira is een traditionele Noord-Afrikaanse soep op basis van linzen, tomaten en kikkererwten. Wij hebben er een twist aan gegeven: de kikkererwten zijn geroosterd in de oven voor een crunchy topping op je soep!



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, fijne rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 / 871	358 / 85
Vetten (g)	25	2
Waaran verzadigd (g)	4,1	0,4
Koolhydraten (g)	121	12
Waaran suikers (g)	37,3	3,7
Vezels (g)	30	3
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	5,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip). Rasp de **gember**. Snipper de **ui** grof. Pers de **knoflook** of snij fijn. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **puntpaprika** in kleine blokjes.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Vervang de bouillon dan door kokend water.



2. Soep maken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel**, **puntpaprika** en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes** en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedeekt, 8 - 10 minuten koken.



3. Kikkererwten roosteren

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de **kikkererwten** apart om later in de soep te gebruiken. Dep de overige **kikkererwten** droog met keukenpapier. Voeg de droge **kikkererwten** toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin en krokant zijn.



4. Pita's bakken

Bak de pita's 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de pita's in een broodrooster. Hak de **peterselie** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



5. Soep afmaken

Voeg de **Afrikaanse kruidenmix** toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer. Roer de **linzen** en de achtergehouden **kikkererwten** door de soep. Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Serveer de soep in diepe borden. Leg de geroosterde kikkererwten erbovenop en garneer met de **peterselie** en de **labne**. Serveer de pita's ernaast.

Weetje 🍎 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

Eet smakelijk!

Burger met romige zongedroogde-tomatensaus

met geroosterde groenten en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie & basilicum



Kookroom



Half-on-half hamburger



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

Tomatentapenade is een pittige mix van rijpe en zongedroogd tomaten, olijven en kappertjes, met knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen 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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	467 /112
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	16,2	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in stafjes van 5 cm. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 20 - 25 minuten.



3. Saus maken

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Draai de burger om, voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee, of tot de burger gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de **room**. Voeg de bouillon toe en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.

4. Serveren

- Serveer de geroosterde groenten en **aardappelen** met de burger en roomsaus.
- Garneer met de verse **kruiden** en serveer met de **mayonaise**.

Eet smakelijk!



Kruidige visstoof met kokosmelk

geïnspireerd op Braziliaanse moqueca, met rijst en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Wortel



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Verge koriander



Koolvis



Knoflookteentje



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch aan deze exotische stoof met zeevruchten is de aardewerken pot waarin het wordt bereid: een cassole.

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, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en snijd de **wortel** in blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.



2. Stoof maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook**, **ui** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de pan. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



3. Koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip 1).
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm. Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de vis toe aan de hapjespan. Verwarm de vis 2 - 3 minuten in de stoof. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip 2).

Tip 1: De steeltjes van de koriander hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snijd ze extra fijn mee.

Tip 2: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Schep de visstoof over de **rijst** en garneer met de **verge koriander**.

Weetje 🍃 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!

Eet smakelijk!



Hartige zoete-aardappelsoep

met crème fraîche, bierbostelbroodje en pompoenpitten

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Het bierborstelbroodje wordt gemaakt met een restproduct van het bierbrouwen. Het vermindert verspilling én zorgt voor een smaakvol, voedzaam broodje.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Ui		Knoflookteentje
	Aardappelen		Zoete aardappel
	Pompoenpitten		Gele wortel
	Biologische crème fraîche		Bierbostelbroodje
	Paprika		Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	275 /66
Vetten (g)	20	2
Waarvan verzadigd (g)	8,9	0,9
Koolhydraten (g)	100	10
Waarvan suikers (g)	23,5	2,2
Vezels (g)	29	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	3,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



3. Pompoenpitten roosteren

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

4. Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de **pompoenpitten** en **crème fraîche**.
- Serveer het broodjeernaast.

Eet smakelijk!

Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met gele rijst en cashew-kokostopping

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Rode ui		Knoflookteentje
	Witte langgraanrijst		Cashewstukjes
	Kokosrasp		Kokosmelk
	Ei		Spinazie
	Rode peper		Verse koriander
	Gele currykruiden		Gemalen kurkuma
	Limoen		Tomatenblokjes
	Rode puntpaprika		



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

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



Scheur 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, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 / 920	564 / 135
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,4
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewnoten** 1 minuut. Voeg daarna de **kokosrasp** toe en rooster tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar beide apart.



3. Curry maken

Laat de wok of hapjespan van de toppings een beetje afkoelen en voeg dan een scheutje zonnebloemolie toe. Bak de **knoflook**, de **puntpaprika**, de **rode peper** en de **gele currykruiden** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomatenblokjes** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe, verkruimel het overige bouillonblokje erboven en breng aan de kook.



4. Spiegelei bakken

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Snijd de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes. Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat al roerend slinken.



5. Afmaken

Laat 1 - 2 minuten zachtjes koken en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de curry met **spinazie** op de **rijst**. Leg het spiegelei erbovenop. Garneer met de **koriander** en de cashew-kokostopping. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Groene curry met garnalen

met bruine rijst, sperziebonen en spitskool

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bruine snelkookrijst



Rode ui



Vers gember



Knoflooktje



Sperziebonen



Spitskool en broccoli



Groene currykruiden



Vissaus



Garnalen



Kokosmelk



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

Garnalen zijn malse schaaldieren, vol van smaak, met veel proteïnen en weinig vet. Ze zijn snel gaar en geven een delicate, lichtzoete smaak aan gerechten.

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

Fijne rasp, pan met deksel, wok of hapjespan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Spitskool en broccoli* (g)	150	300	400	600	700	900
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **bonen** in 3 gelijke stukken. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en kook 10 minuten mee. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**.



3. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een andere wok of hapjespan op hoog vuur en roerbak de **garnalen** 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **garnalen** en het bakvocht toe aan de curry en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Allergenen

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

4. Serveren

- Verdeel de groene curry over diepe borden.
- Schep de **rijst** met **sperziebonen** ernaast.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met gebakken aardappeltjes en komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse roombrie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine



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

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



Scheur 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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de aardappelblokjes onder water in een pan met deksel en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne plakjes.

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	457 /109
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	15,5	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



3. Flammkuchen beleggen

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

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Noedels met Thaise-stijl gehaktbaljetjes

met paksoi, verse sinaasappel en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box bevat minder zout, maar is minstens zo lekker.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Rode ui		Knoflookteent
	Paksoi		Rode peper
	Handsinaasappel		Half-on-half gehaktbaljetjes met Thaise kruiden
	Mie noedels		Wortel
	Sojasaus		Gefrituurde uitjes
	Woksaus met gember		Ongezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	782 /187
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,5
Koolhydraten (g)	112	22
Waarvan suikers (g)	25,8	5,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	4,5	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 5 - 7 minuten rondom bruin, of tot ze gaar zijn.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snij klein en houd het groene en witte gedeelte apart.



2. Roerbakken

- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Zet de hapjespan met bakvet terug op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **rode peper**, **knoflook** en **wortel** 2 - 3 minuten.
- Voeg de gehaktballetjes, het witte gedeelte van de **paksoi**, **sojasaus** en honing toe en roerbak 2 - 3 minuten (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid **sojasaus** en voeg de rest tijdens serveren naar smaak toe.



3. Noedels koken

- Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **noedels** 3 - 4 minuten, giet af en spoel onder koud water.
- Pel ondertussen de **sinaasappel**. Snij de **sinaasappelpartjes** in kleine blokjes.
- Hak de **pinda's** grof (zie Tip).



4. Serveren

- Voeg de ketjap, woksaus met **gember**, **noedels** en overige **paksoi** toe aan de pan en roerbak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper.
- Serveer de **noedels** over borden en top af met de **sinaasappel**.
- Garneer met de **pinda's** en gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Dit recept is hoog in calorieën. Als je let op je calorie-inname, serveer dan de helft van de pinda's of laat compleet achterwege. Je kunt de rest bewaren voor een andere keer.



HELLO
FRESH

Kokoscurrynoedels met kikkererwten en peultjes

met pinda's, paprika en kastanjechampignons

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Kastanjechampignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



Paprika



Kikkererwten



Ongezouten pinda's



Ui



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze consistentie.



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, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Vergeleken met de uitleg	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1¼	1½	2	2¼
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 /536	345 /82
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	10,5	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de **paprika** in stukjes.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Spoel de **kikkererwten** onder koud water en laat ze uitlekken in een vergiet.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



2. Groenten bakken

- Snijd de kastanjechampignons in plakjes. Verwijder voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Bak de **kikkererwten**, **paprika**, **champignons** en gemberpuree 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnaoedels** toe en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden.
- Garneer met de **pinda's** en serveer met de **limoenspartjes**.

Eet smakelijk!



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgette, aardappeltjes en walnoten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Rode ui



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwkaasblokjes* (g)	40	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 20 - 22 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is.



2. Aardappelblokjes bakken

- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes**. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Halver de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes.



3. Peer bakken

- Verhit de roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de **peer** 8 - 16 minuten, of tot hij zacht en goudbruin is. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Snipper ondertussen de **ui** (zie Tip).

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

4. Serveren

- Voeg de **courgette** en de **sla** toe aan een saladekom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de witte wijnazijn en de **ui** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de gebakken **patatjes** over de borden. Schep de **salade** ernaast.
- Leg de **peer** bovenop de **salade**. Garneer met de blauwkaasblokjes en geroosterde walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Aubergine met witte kaas en tahinsaus

met tomatencouscous, amandelen en verse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Volkoren couscous		Knoflookteentje
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherrytomaten
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Witte kaas
	Gezouten amandelen		Midden-Oosterse kruidenmix



Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	488/117
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	76	12
Waaran suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 3!

Snijd de **aubergine** in de lengte in 8 stukken en leg in het airfryermandje. Bak 8 minuten op 200 graden in de airfryer. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **Midden-Oosterse kruidenmix** met de zwarte balsamicoazijn, een scheutje olijfolie en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en besprenkel de **kruidenolie** over de **aubergine**.



2. Airfryer bereiding

Bak de **aubergine** 4 minuten verder in de airfryer (zie Tip). Meng in een kom de **cherrytomaten** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en leg in het airfryermandje. Bak 10 minuten verder met de **aubergine** in de airfryer op 190 graden.

Tip: De kooktijd kan variëren afhankelijk van het model van je airfryer.

Je kunt nu door naar stap 5!



3. Alternatieve bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **Midden-Oosterse kruidenmix** met de zwarte balsamicoazijn, een scheutje olijfolie en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **aubergine** toe aan de kom en meng door de **kruidenolie**. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15 minuten in de oven.



4. Alternatieve bereiding

Verdeel de **cherrytomaten** over een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep om. Zet de **tomaten** naast de **aubergine** in de oven en rooster 15 minuten verder.



5. Couscous maken

Snipper ondertussen de **ui** en bereid de bouillon. Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Roer vervolgens de **tomatenpuree** erdoor en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt. Blus af met de bouillon en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan.

6. Serveren

Snijd de verse **kruiden** fijn. Hak de **amandelen** grof. Roer de **cherrytomaten** en de **Afrikaanse kruidenmix** door de **couscous**. Verdeel de **tomatencouscous** over de borden en leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de tahinsaus en verkuimel de **witte kaas** eroverheen. Garneer met de verse **kruiden** en de **amandelen**.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met roerbaknoedels

met Vietnamese saus, pinda's en citroen

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Knoflookteentje



Vietnamese saus



Zoete Aziatische saus



Kerriepoeder



Groentemix met witte kool



Ongezouten pinda's



Citroen



Mie noedels



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

Diep bord, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	518 / 124
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	21,4	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3	0,6

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 voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een diep bord het **kerriepoeder** met de bloem. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Haal de vis door het bloemmengsel.

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



2. Vis bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes. Pers de overige **citroen** uit boven een kleine kom.



3. Mengen

- Kook de **noedels** in 3 minuten beetgaar. Giet af en voeg toe aan de wok.
- Voeg de Vietnamese saus, de ketjap, het **citroensap** en de zoete Aziatische saus toe. Bak 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **noedels** over diepe borden en leg de vis erbovenop.
- Garneer met de **pinda's** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren spaghetti



Rundergehakt met koftekruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Spinazie



Roomkaas



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.

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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	564 /135
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,6
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	19,7	3,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **puntpaprika** in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



2. Bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **puntpaprika**, **knoflook** en **rode peper** toe aan de hapjespan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 2 - 3 minuten mee.

Weetje 🍎 Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant die ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



3. Saus maken

- Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken.



4. Serveren

- Roer de **roomkaas** door de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **pasta** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden. Besprenkel met de **harissa** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Noedels met vegetarische runderstukjes in pittige saus met paksoi, mais en gefrituurde uitjes

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mie noedels



Ui



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Paksoi



Mais in blik



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Vegetarische
runderstukjes



Rode puntpaprika



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

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

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, zeef, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	628 /150
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,2
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	26,8	5,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	4,6	0,9

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 en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Bak de **ui** met de mix van **verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 - 2 minuten.



2. Veggie runderstukjes bakken

- Verwijder de stelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de bladeren.
- Voeg de stelen en de **puntpaprika** toe aan de wok en bak 3 - 4 minuten.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie runderstukjes 3 - 4 minuten.
- Voeg de honing toe. Laat 1 minuut inkoken en breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en voeg de **mais** toe aan de wok, samen met de **noedels**, **paksoibladeren**, zoete Aziatische saus, **sojasaus** en ketjap (zie Tip).
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden.
- Leg de veggie runderstukjes erbovenop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de sojasaus en voeg eventueel na het serveren een beetje toe.



Fusion taco's met varkensgehakt en honing-gemberdressing

met gefrituurde uitjes, sesammayonaise en salade

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mini-tortilla's



Varkensboerengehakt



Vissaus



Limoen



Paprikareepjes



Wortel



Honing-gemberdressing



Botersla



Gefrituurde uitjes



Ui



Knoflookteentje



Sesamolie



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtiele hartige, umami smaak.

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

Rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 /937	780 /187
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,7
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	18,6	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



1. Gehakt bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 minuut.
- Voeg de **paprikareepjes** en het **gehakt** toe en bak in 5 minuten los.

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



3. Salade maken

- Voeg de **wortel** en **sla** toe aan een saladekom.
- Voeg de honing-gemberdressing toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **mayonaise** en **sesamolie** toe aan een kleine kom.

2. Groenten bereiden

- Snijd de helft van de **limoen** in partjes. Pers het sap van de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de suiker en vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan (zie Tip).
- Proef en voeg **limoensap** naar smaak toe. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de **wortel** en snijd de sla in grote stukken.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinname? Laat dan de vissaus achterwege.



4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met het **gehakt** en wat van de salade (zie Tip).
- Besprenkel met de sesammayonaise en garneer met de gefrituurde **uitjes**.
- Serveer met de **limoenpartjes** en de overige salade.

Tip: Je kunt de tortilla's eventueel ook opwarmen in de magnetron of een koekenpan.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Bulgurbowl met kipfilet en bietjes

met honing-geitenkaasbolletjes, amandelen en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Rode biet		Knoflookteentje
	Bulgur		Rode ui
	Gedroogde oregano		Kipfilet met mediterrane kruiden
	Vers bladpeterselie en munt		Komkommer
	Gezouten amandelen		Geitenkaasbolletjes met honing



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

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



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, ovenschaal, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	575 / 137
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,7
Koolhydraten (g)	46	10
Waarvan suikers (g)	15,5	3,3
vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Bietjes roosteren

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

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



2. Bulgur koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Voeg de **ui**, **kip**, **oregano**, de overige **knoflook** en de overige olijfolie toe aan een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed met elkaar en rooster 12 - 15 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



3. Salade maken

- Snijd de **peterselie** en de **muntblaadjes** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, witewijnazijn, honing, peper en zout.
- Meng de verse **kruiden** en de **komkommer** door de dressing. Meng goed met elkaar.
- Hak de **amandelen** grof.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Orzo met gebakken witte kaas

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde paprikasaus



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

In dit recept leg je het witte kaas blok in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.

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, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	499 / 119
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke wittekaaspak met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

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. Ovenschaal vullen

- Voeg de gesneden **paprika**, **ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de groenten met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de groenten en bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetgaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe en breng aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.

4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en groenten.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!

Tonijnsalade met gepofte zoete aardappel

met komkommer-koolsla, dille en bieslook

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Appel



Rode ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Biologische zure room



Komkommer



Tonijn in water



Verse dille & bieslook



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur.
De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan 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, 2x kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 /552	345 /83
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	28,9	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes. Scheur 1 vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af per persoon.
- Leg de **zoete aardappel** op de aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de pakketjes dicht en leg ze op een bakplaat.

2. Koolsala maken

- Bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **dille** fijn.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **komkommer**, **dille** en **wortel-koolmix** toe aan de kom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Controleer na 30 minuten of de zoete aardappel al gaar is door met een vork in een van de blokjes te prikken. Pas eventueel de baktijd hierop aan.



3. Tonijnsalade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken. Verwijder het klok huis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de honing met de mosterd.
- Voeg de **ui**, de **zure room**, de **tonijn**, de **appel** en $\frac{1}{2}$ van de **bieslook** toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Houd apart tot serveren.

4. Serveren

- Haal de pakketjes met **zoete aardappel** uit de oven wanneer ze gaar zijn. Pas op: uit de pakketjes kan hete stoom komen.
- Verdeel de zoete-aardappelblokjes over de borden. Schep de tonijnsalade erbovenop.
- Strooi de overige **bieslook** over de tonijnsalade en **zoete aardappel**.
- Serveer de komkommer-koolsalaernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Varkensoester met peultjes

met wortelpuree en jus van sjalot

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen een frisse knapperigheid toe aan roerbakgerechten, salades en bijgerechten.



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

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Haal de varkensoester uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de sjalot en pers de knoflook of snij fijn. Schil de aardappelen of was grondig en snij in grote stukken. Snijd de wortel in blokjes van 2 cm.

Tip: Het best kun je de varkensoester al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is hij ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2. Groenten koken

Kook de **wortel**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortel** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitslomen.

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



3. Varkensoester bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 - 4 minuten. Wrijf de varkensoester in met peper en zout. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de varkensoester toe aan de koekenpan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de varkensoester daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in plakken.



4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en zwarte balsamicoazijn. Roer de mosterd door de jus en breng op smaak met peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren de overige koude roomboter toe. Roer goed door met een garde.



5. Peultjes koken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook en kook de **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortel** en **aardappelen**. Stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **wortelpuree** over de borden en leg de varkensoester ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de jus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Bang bang-bloemkool met chilimayo

met rijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoet-pittige chilisaus		Panko paneermeel
	Bloemkoolroosjes		Knoflookteentje
	Jasmijnrijst		Spinazie
	Wortel		Rode ui
	Mini-komkommer		Sojasaus
	Sesamzaad		Mayonaise

Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte wijnnijzin (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	446 / 107
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	96	13
Waarvan suikers (g)	13,7	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

Bereid de bouillon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de zoet-pittige chilisaus. Schep de helft van de saus in een kleine kom en houd apart. Meng in een tweede grote kom de **panko** met een snufje zout en een klein scheutje olijfolie.



2. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 3!

Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed zodat de bloemkoolroosjes helemaal bedekt zijn. Voeg ze daarna toe aan de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Leg één voor één in het airfryermandje. Bak 20 minuten in de airfryer op 180 graden. Schud elke 5 minuten los en schep om (zie Tip).

Tip: De kooktijd kan variëren afhankelijk van het model van je airfryer.

Je kunt nu door naar stap 4!



4. Groenten bakken

Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** 4 - 6 minuten. Voeg de **spinazie**, de **knoflook**, de **ui** en de **sojasaus** toe en bak 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



5. Snijden

Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Maak het “bang bang”-sauze door de overige chilimayonaise te mengen met de witte wijnnijzin.

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!



3. Alternatieve bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed, zodat de bloemkoolroosjes helemaal bedekt zijn. Voeg ze daarna toe aan de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de gebakken groenten, **komkommer** en **bloemkool** erbovenop. Serveer met het “bang bang”-sauze en garneer met het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Kipfilet in champignonroomsaus

met rijst, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Witte langgraanrijst



Gomasio-tuinkruidenmix



Kipfilet met mediterrane kruiden



Kookroom



Rode ui



Broccoli



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

Je brengt dit gerecht op smaak met gomasio-kruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2845 /680	500 /120
Vetten (g)	24	4
Waaran verzadigd (g)	10,2	1,8
Koolhydraten (g)	75	13
Waaran suikers (g)	9	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en **broccoli**. Snij de **champignons** in kwartjes. Snipper de **ui**. Snij de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



2. Champignons bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 4 - 6 minuten, of tot de **ui** glazig is (zie Tip). Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.



3. Kipfilet bereiden

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 5 minuten rondom bruin. De **kipfilet** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



4. Saus maken

Voeg de **kookroom**, de mosterd en de bouillon toe aan de hapjespan met de **champignons** en **ui**. Laat de **champignonssaus** in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en dek de pan af. Kook de saus, afgedekt, nog 8 - 12 minuten.

Tip: Proef de champignonssaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.



5. Rijst en broccoli koken

Kook de **rijst**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Voeg de **broccoli** toe en kook nog 5 - 7 minuten mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Leg de **kipfilet** op de **rijst** en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!



Krokante garnalen met zoet-pittige chilisaus

met kokosrijst en zoetzure groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Kokosmelk		Witte langgraanrijst
	Komkommer		Radijs
	Kokosrasp		Panko paneermeel
	Garnalen		Verse koriander
	Zoet-pittige chilisaus		Citroen



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

Klein maar krachtig! Radijsjes zijn een uitstekende bron van vitamine C, zitten boordevol vezels en bevatten weinig calorieën.



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, pan met deksel, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300	
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3	
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60	
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150	
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480	
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6	
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500	
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	410 /98
Vetten (g)	31	4
Waaran verzadigd (g)	15,4	1,9
Koolhydraten (g)	100	12
Waaran suikers (g)	15	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Meng in een pan met deksel de **kokosmelk** met de bouillon. Breng aan de kook, voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur. Giet af en laat afgedekt verder garen.
- Halverveert de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijst met een theelepel en snij de **komkommer** in halve maantjes. Verwijder het blad van de **radixjes** en snij de **radixjes** in dunne plakjes.



2. Zoetzuur maken

- Snij de **citroen** in 6 partjes en pers 2 **citroenpartjes** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de suiker en witewijnazijn toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **radix** toe aan de zoetzure dressing in de saladekom en meng goed door elkaar.
- Zet tot gebruik in de koelkast en scheep tussendoor regelmatig om.



3. Garnalen bereiden

- Meng in een kom de **kokosrasp** met de **panko**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng op een bakplaat met bakpapier met de zonnebloemolie.
- Strooi het kokos-pankomengsel over de **garnalen** en meng goed zodat de **garnalen** rondom bedekt zijn.
- Bak de **garnalen** 12 - 14 minuten in de oven.

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



4. Serveren

- Snij de **koriander** fijn.
- Serveer de krokante **garnalen** met de **kokosrijst** en de zoetzure groenten.
- Strooi het achtergebleven kokos-pankomengsel over de **rijst** en besprenkel met de zoet-pittige chilisaus.
- Garneer het gerecht met de **koriander** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Pizza bolognese met mozzarella en vers basilicum

op Libanees platbrood met courgette

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Basilicum associeer je misschien vooral met de Italiaanse keuken, maar het komt oorspronkelijk uit India. Daar ontstond het meer dan 4000 jaar geleden voordat het langzaam zijn weg vond naar Europa - en nu naar jouw bord!



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, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (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)	3674 /878	650 /155
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	12	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden en gehakt bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de ui, knoflook en de Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.
- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de courgette in plakjes. Scheur de mozzarella grof.

Tip: Heb jij graag wat meer saus op je pizza? Voeg dan 1 el water per persoon extra toe.



3. Basilicum snijden

- Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer in met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de courgette en de mozzarella erover.
- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Ris ondertussen de basilicumblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.



4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden en garneer met het verse basilicum.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Hartige bolognesetaart met gekruid gehakt

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 55 - 65 min.



Ui



Wortel



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Laurierblad



Bladerdeeg



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Verge bladselderij



Rode puntpaprika



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

Selderijbladeren zitten boordevol vitamine C, magnesium en fosfor - een gemakkelijke manier om de gezondheid van je botten, gewrichten en gewichtsbanden een boost te geven!

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

Bakpapier, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	636 /152
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	28,8	4,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	22,8	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **bladselderij** fijn.
- Snijd de **wortel** en **rode puntpaprika** in blokjes.

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



2. Bolognesesaus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **bladselderij**, **wortel** en **puntpaprika** met een snuf zout in 6 - 8 minuten zacht.
- Voeg het **gehakt** toe aan de hapjespan en bak in 2 minuten los.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, de **Italiaanse kruiden** en het **laurierblad** toe.



3. Taart maken

- Breng de saus op smaak met peper en zout. Laat het geheel 9 - 11 minuten inkoken (zie Tip).
- Bedeck een ovenschaal of bakvorm met het **bladerdeeg** met bakpapier.
- Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Giet de bolognesesaus in de bakvorm of ovenschaal.

Tip: Is de saus nog te waterig? Draai het vuur hoger en laat nog wat langer inkoken.



4. Serveren

- Strooi de **kaas** over de taart en bak 25 - 35 minuten in het midden van de oven, of tot hij gaar is.
- Snijd de bolognesetaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Aardappelschijfjes		Linzen
	Prei		Wortel
	Tomatenpuree		Sojasaus
	Belgische kruidenmix voor gehakt		Geraspte Goudse kaas
	Veldsla		Pompoenpitten
	Oatly kookhaver bio		



Nieuw ingrediënt in je box! Haverkookroom is lactosevrij en duurzamer dan z'n dierlijke variant. Met een milde, romige smaak is het een perfect plantaardig alternatief.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	519 /124
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,6
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	24,6	4,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de aardappelschijfjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de aardappelen beetgaar zijn.



2. Groenten bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Halver de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringetjes. Halver de **wortel** en snijd in dunne halve maantjes. Verhit de overige olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedeckt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, **tomatenpuree** en de helft van Belgische **kruidenmix** toe en stoof 3 - 5 minuten verder.



3. Saus maken

Blus af met de **sojasaus** en roer de mosterd en suiker erdoor (zie Tip). Meng in een kom de Oatly kookhaver met de overige Belgische **kruidenmix** en breng op smaak met peper.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de sojasaus. Voeg eventueel later meer toe naar smaak.



4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de geraspte kaas over de ovenschotel en laat smelten.



5. Salade maken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Meng ondertussen in een saladekom de honing met de wittewijnnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.



6. Serveren

Haal de ovenschotel uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer de ovenschotel met de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Weetje 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



Zalmfilet met pittige sojamarinade

met rijst en geroosterde broccoli

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.

Scheur mij af!



Witte langgraanrijst



Zalmfilet



Broccoli



Knoflookteentjes



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Gomasio-tuinkruidenmix

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, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	500	700	1000	1200	1500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gomasio-tuinkruidentmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¾	10½
Bruine basterdsuiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 / 854	716 / 171
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,3
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	10,3	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
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. Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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.



2. Marineren

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een kom de **rode peper**, bruine suiker, **sojasaus**, **gember** en de helft van de olijfolie. Leg de **zalm** in de kom, zet in de koelkast en laat minimaal 10 minuten marineren. Schep af en toe om.



3. Broccoli in de oven

Meng ondertussen in een andere kom de **knoflook**, de **broccoli** en de overige olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **broccoli** 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **broccoli** beetgaar is. De topjes van de **broccoli** mogen donker kleuren - dit geeft een nootachtige smaak. Schep halverwege om.



4. Rijst koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in de pan met deksel van de **broccoli**. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



5. Zalm bakken

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en haal de **zalm** uit de marinade. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak 1 - 2 minuten op de andere kant. Haal de **zalm** uit de pan en houd apart. Schenk de achtergebleven marinade in de koekenpan. Voeg ½ el water per persoon toe en verhit 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **zalm** bovenop de **rijst**. Leg de **broccoli** eromheen en strooi de **gomasio** erover. Giet de saus uit de koekenpan over de **zalm** en de **rijst**.

Eet smakelijk!



Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Koolrabi is een kruising tussen kool en radijs en heeft een knapperige, lichtzoete smaak. Zowel raw als gebakken of gegrild is deze knolgroente smaakvol.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienchutney



Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, rasp, saladekom, koekenpan

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
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	472 /113
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	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 om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Voeg de **aardappelen** en 25 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



3. Steak bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **uienchutney** en 1 el water per persoon toe aan dezelfde pan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.

4. Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de steak met de **aardappelpartjes** en de koolrabisalade.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met penne, basilicum en mini-romatomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr Vlees bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



	Mini-romatomaten		Rundergehakt met Italiaanse kruiden
	Vers basilicum		Knoflookteentje
	Penne		Wortel
	Tomatenpuree		Worcestershiresaus
	Parmigiano Reggiano DOP		Ui
	Italiaanse kruiden		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, 2x rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	566 /135
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,8
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	22,5	3,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **wortel** fijn.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de **tomaten** en bereid de bouillon.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **wortel** en **ui**, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 2 - 3 minuten.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



3. Saus op smaak brengen

- Voeg de bouillon, **tomatenpuree**, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de **kaas** boven de **pasta**.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Sweet en sticky noedels met gebakken ei en gomasio

met peultjes, zoete Aziatische saus en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mie noedels



Mix van ui en knoflook



Wortel



Peultjes



Paprika



Zoete Aziatische saus



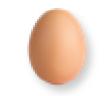
Gemberpuree



Sojasaus



Limoen



Ei



Gomasio



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

Eieren zijn een veelzijdige topping in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet 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

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	514 /123
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	27,9	6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	4,1	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng een pan met ruim water aan de kook.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ei bakken

- Snijd ondertussen de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Kook de **noedels** en **wortel** 4 - 5 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ei**.
- Snijd ondertussen de **limoen** in 4 partjes.



3. Afmaken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree, ketjap, **sojasaus** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe aan de groenten (zie Tip).
- Voeg de **noedels** en **wortel** toe en roer goed door.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de **sojasaus** toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen en leg het gebakken **ei** erop.
- Garneer met de **gomasio**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige casarecce met portobello

met tomatentapenade, walnoten en spinazie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Spinazie



Tomatentapenade



Portobello



Rode ui



Biologische crème fraîche



Walnootstukjes



Siciliaanse kruidenmix



Casarecce



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

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

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, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
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)	3435 /821	709 /170
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,6
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	13,4	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**, of gebruik een waterkoker.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Snij de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snij de **portobello** in plakjes.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar in de pan. Giet af, maar bewaar minstens 100 ml kookvocht per persoon. Houd de **pasta** apart.



2. Portobello bereiden

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Voeg de **portobello** toe en bak tot de **portobello** geslonken is en het vocht verdampst.
- Voeg dan de **walnootstukjes** en de helft van de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Bak 3 minuten en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Schep de gebakken **portobello** in een kleine kom en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 3 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de overige **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **crème fraîche**, **tomatentapenade** en de helft van het kookvocht toe en meng goed.
- Verlaag het vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te dik? Voeg dan nog een scheutje kookvocht toe en roer door tot het weer een gladde saus is.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden.
- Schep de **portobello** en **walnootstukjes** eroverheen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Tortilla's met gehakt en knapperige groenten

met gember-limoenmarinade, pinda's en mais

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rundergehakt
met köftekruiden



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!



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, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met köftekruiken* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	10	20	25	35	45	55
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	772 /185
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,5
Koolhydraten (g)	60	12
Waarvan suikers (g)	15,8	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

Tip: Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort één voor één in een koekenpan vlak voor serveren.



2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, gemberpuree, **sojasaus** en ½ el water per persoon tot een marinade (zie Tip).
- Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.

Gezondheidstip 🍏 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



3. Smaakmakers bereiden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise**, de zoete Aziatische saus, de wittewijnazijn en ½ el water per persoon.



4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen.
- Laat iedereen de eigen **tortilla's** maken.

Eet smakelijk!