



# Risotto met varkensworst van Brandt & Levie

met venkel en mascarpone

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Gemalen venkelzaad



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majraan en knoflook*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½	⅓	½	⅔	⅔	1
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3602 / 861	447 / 107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,5	3,2
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	13,2	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten. Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart.

**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.



### 2. Worst ontvellen

Bereid de bouillon in een steelpan. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knip het vlees uit het vel.



### 3. Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**,  $\frac{2}{3}$  van de **venkel**, het **gemalen venkelzaad** en het **worstvlees** toe. Bak het vlees in 3 minuten los op hoog vuur en bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



### 4. Venkel bereiden

Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker, wittewijnazijn en een snuf zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken. Voeg de **risottorijst** toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur. Voeg  $\frac{1}{2}$  van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.

**Tip:** Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn en voeg daarna de bouillon toe.



### 5. Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw  $\frac{1}{2}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

**Tip:** De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.



### 6. Serveren

Voeg de **mascarpone** en het grootste deel van de **geraspte kaas** toe aan de **risotto**, roer goed en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden, bestrooi met de overige **geraspte kaas** en leg de venkelsalade erbovenop. Garneer met het **venkelloof**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Plaattaart met verse geitenkaas

met paprikasaus en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteent



Ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het is de perfecte basis voor pasta- of pizzasauzen.



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
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3837 /917	688 /164
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	29,1	5,2
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	17,9	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



### 2. Paprika bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



### 3. Geitenkaas verkruimelen

Verkruimel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.



### 4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata**, de suiker en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



### 6. Serveren

Besprengel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Caesar-stijl salade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



[Mini-]komkommer



Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteentje



Ei



BBQ-rub



Parmigiano  
Reggiano DOP



Botersla



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

## NUTRI-SCORE



## 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, steelpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3029 /724	616 /147
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	38	8
Waarvan suikers (g)	5,8	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het **broodje** in stukken en meng in een kom met olijfolie, peper en zout.



### 2. Kikkererwten bereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een tweede kom de **kikkererwten** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), een klein scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).

**Tip:** Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.



### 3. Ei koken

Zorg ondertussen dat het **ei** net onder water staat in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook het **ei**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard. Pel het **ei** en halveer.



### 4. Groenten snijden

Snij de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd apart. Snijd de harde kern uit de **sla** en snijd de bladeren grof. Voeg de **broodstukjes** toe aan de bakplaat met **kikkererwten** en bak de laatste 10 minuten mee. Rasp of snijd ondertussen de **Parmigiano Reggiano** fijn.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de **knoflook** met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng goed.



### 6. Serveren

Serveer de salade over de borden en garneer met de **kikkererwten**, croutons en het **ei**. Bestrooi met de overige **kaas**.

**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!**



HELLO  
FRESH

# Zelfgemaakte boomstammetjes

met aardappelpartjes, peultjes en wortel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude  
Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

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

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 met deksel, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	552 /132
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

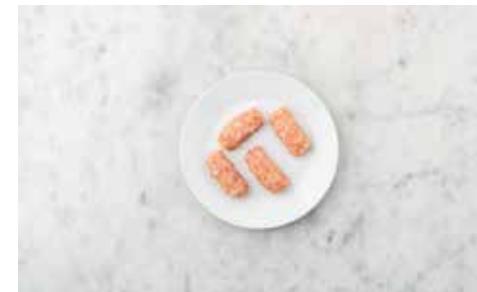
## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle partjes (zie Tip). Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Gehakt mengen

Meng in een grote kom het **gehakt** met de **kaas**, het **ei** en  $\frac{3}{4}$  van de **panko**. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed tot er een stevig mengsel ontstaat. Rol 2 boomstammetjes per persoon (zie foto voor de vorm).



### 3. Boomstammetjes maken

Meng in een diep bord de overige **panko** met de gedroogde **rozemarijn** en rol elk boomstammetje hierdoor. Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Bewaar de pan apart, je gebruikt hem opnieuw in stap 5. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** *Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes doormidden om de garing te controleren voor je ze servert.*



### 4. Koken

Snijd de **wortel** in dunne plakken. Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **wortel** toe en kook in 8 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe en kook mee (zie Tip). Giet af, spoel onder koud water en laat uitstomen.

**Tip:** *Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.*



### 5. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes, de **aardappelpartjes** en de gebakken **groenten** over de borden. Serveer met de mayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**

**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.



# Cheesy linzen rigatoni al forno

met basilicum en pecorino

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“De Italiaanse keuken is een van mijn favoriete keukens: eenvoudige gerechten met vaak weinig ingrediënten. In dit recept gebruik je linzen in plaats van gehakt. Je gratineert de pasta in de oven (‘al forno’), met 2 soorten kaas!”



Linzen



Wortel



Ui



Rigatoni



Tomatenpuree



Passata



Mozzarella



Geraspte Pecorino DOP



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Gedroogde oregano

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, rasp, ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentegebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	484 /116
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in blokjes van maximaal 1 cm.
- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 13 minuten (zie Tip).
- Giet af, stort in een ovenschaal en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **wortel** 3 minuten. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.

**Tip:** De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, deze gaart nog verder in de oven.



## 3. Saus bereiden

- Voeg de **passata**, de **Siciliaanse kruiden**, de **oregano** en de bouillon toe.
- Draai het vuur laag en laat 14 minuten stoven (zie Tip).
- Voeg in de laatste 2 minuten de **linzen** en de helft van het **basilicum** toe en kook mee. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



## 4. Serveren

- Rasp ondertussen de **mozzarella** met een grove rasp.
- Giet de tomatensaus over de **pasta** in de ovenschaal.
- Bestrooi met de **kazen** en bak 10 minuten in de oven tot goudbruin.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Aardappelsalade met warmgerookte zalm

met dilledressing, citroenmayonaise en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Radijs



Verse dille



Warmgerookte  
zalmsnippers



Citroenmaya  
met  
zwarte peper



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalmnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2284 /546	400 /96
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	7,3	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Voeg de **sperziebonen** toe aan de **aardappelen** en kook 6 - 8 minuten mee. Giet daarna alles af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Snijden

- Snij of schaf ondertussen de **radijs** in dunne plakken.
- Snijd de helft van het **radijsblad** klein (de andere helft gebruik je niet meer).
- Snijd de **dille** fijn.



### 3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de mosterd, de honing, de witte balsamicoazijn, de helft van de **dille**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **aardappelen**, **sperziebonen**, **radijs** en **radijsblad** in de saladekom met de dressing.
- Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de aardappelsalade over de borden en verdeel de warmgerookte **zalmnippers** over de salade.
- Besprenkel met de **citroenmayo** en garneer met de overige **dille**.

**Eet smakelijk!**



# Pizza met garnalen, chorizo en jalapeño

met kruidenolie en olijf-paprikasaus

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Chorizoblokjes



Pizzadeeg



Passata



Jalapeño



Geraspte mozzarella



Groene olijven



BBQ-rub



Ui



Rode puntpaprika



Verge bladpeterselie,  
koriander en oregano



Citroen



Nieuw ingrediënt in je box! Deze geraspte mozzarella is niet alleen gemakkelijk in gebruik, maar ook net zo lekker zacht en romig van smaak zoals onze mozzarellabol.  
*Wat 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, blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	40	75	110	150	185	225
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5272 /1260	803 /192
Vetten (g)	66	10
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,9
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	15,6	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	5,8	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in ringetjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 3 - 4 minuten. Voeg de helft toe aan een hoge kom en bewaar apart.



### 2. Pizza maken

- Haal de pan van het vuur en roer de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoorheen samen met de **passata**.
- Leg het **pizzadeeg** op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de **tomatenaus** over het deeg en verdeel de **garnalen**, **chorizo**, **jalapeño** en **mozzarella** ernaast.
- Bak de pizza 12 - 15 minuten in de oven.



### 3. Toppings bereiden

- Voeg de **olijven** toe aan de hoge kom en gebruik een blender of staafmixer om het tot een glad geheel te mixen.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de **verse kruiden** en de extra vierge olijfolie toe aan de kleine kom en meng goed door.



### 4. Serveren

- Besprengel, zodra de pizza klaar is, met de olijf-paprikasaus en de kruidenolie.
- Serveer de pizza met de **citroenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet met zeekraal en beurre blanc

met citroen, venkel en aardappelpuree

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Gele wortel



Vinkel



Knoflookteentje



Ui



Zeekraal



Citroen



Beurre blanc



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

In dit luxe visgerecht combineer je zachte zalmfilet met knapperige zeekraal. Om er een fris geheel van te maken, serveer je er citroenpartjes bij.

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 aluminiumfolie, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	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)	2845 / 680	442 / 106
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,9
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	6,2	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Venkel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Bewaar het **venkelloof** apart ter garnering. Snijd de **venkel** in partjes en voeg toe aan een ovenschaal. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek af met aluminiumfolie en bak 20 - 25 minuten in de oven.



### 2. Groenten koken

Schil of was de **aardappelen** en **wortels** grondig. Snijd beide in grote stukken. Voeg de **aardappelen** en **wortels** toe aan een pan en zet onder water. Verkruimel de rest van het bouillonblokje erboven. Kook 12 - 15 minuten, bewaar een klein beetje kookvocht. Giet af en bewaar apart.



### 3. Zeekraal bakken

Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **zeekraal** samen met de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten, blus af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Zet het vuur uit en laat de pan afgedekt staan.



### 4. Vis bakken

Verhit ondertussen nogmaals ½ van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **zalm** droog met keukenpapier. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huis, draai om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



### 5. Saus verwarmen

Verhit dezelfde koekenpan van de **zalm** op laag vuur en verwarm de **beurre blanc** 2 - 3 minuten. Stamp ondertussen de **aardappels** en **wortels** met een aardappelstamper. Voeg de rest van de boter en een scheutje van het bewaarde kookvocht toe en stamp tot een puree. Roer de mosterd door de puree en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de puree en **venkel** over borden. Verdeel de **zalm** en **zeekraal** erbovenop. Besprenkel met de **beurre blanc** en garneer met het achtergehouden **venkelloof**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet in hollandaisesaus

met gebakken rozemarijnkiertjes en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorbereide halve krieltjes met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaten



Sperziebonen



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van roomboter, die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!



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, koekenpan met deksel, 2x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	⅔	1
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	⅔	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schenk een bodempje water in een pan met deksel.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en voeg toe aan de pan samen met een snuf zout. Breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.
- Voeg de **sperziebonen** en **mini-romatomaten** toe aan een ovenschaal samen met  $\frac{2}{3}$  van de olijfolie.
- Voeg de **tijm** toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 15 minuten in de oven.

## 2. Krieltjes bakken

- Marineer de **kipfilet** in een diep bord met de **Siciliaanse kruidenmix** en overige olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Leg de gemarineerde **kipfilet** in een ovenschaal en zet deze bij de **groenten** in de oven. Bak de **kip** 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg de **rozemarijn** toe. Bak, onafgedekt, nog 5 minuten.



## 3. Saus verwarmen

- Verwarm de **hollandaisesaus** in een steelpan op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de **kip** toe aan de **hollandaisesaus** en roer goed door.

## 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **rozemarijn** over de borden samen met de geroosterde **groenten**.
- Snijd de **kipfilet** in plakken en serveer met de **hollandaisesaus**.

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

**Eet smakelijk!**



# Luxe miso ramen met gekonfijte eendendijfilet

met zachtgekookt ei, paksoi, mais en bosui

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Paksoi



Sojasaus



Gekonfijte eendendijfilet

NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Door het konfijten krijgt de eendendijfilet een rijke smaak. Het langdurig garen maakt het vlees uitzonderlijk mals en sappig.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



## 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, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	436 /104
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	1,7
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	19,3	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	6,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **eieren**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Groenten snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de **bosui** samen met de **knoflook**, **rode peper** en **gemberpuree** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.



### 3. Koken

Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten. Voeg de **sojasaus**, de **wittewijnazijn**, de **ketjap manis** en de bouillon toe. Proef en voeg sambal toe naar smaak. Kook de **eieren** in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en spoel af met koud water. Pel de **eieren**.



### 4. Bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **eend** samen met het sap uit de verpakking in de pan. Bak 2 - 3 minuten per kant en haal uit de pan. Bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



### 5. Afmaken

Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Schep goed om en kook 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn. Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** en bouillon over diepe borden of kommen. Verdeel de **mais**, de **eend** en het **ei** erover. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Weetje** Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Varkenshaas met kalfsjus en aardappelgratin

met mesclunsalade met honing-mosterddressing

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd dus!

Scheur mij af!



	Kalfsjus		Pikante uienchutney
	Varkenshaas		Aardappelgratin
	Ui		Mesclun
	Appel		Radijs
	Verse bladpeterselie en bieslook		Honing-mosterddressing
	Pistachenoten		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, ovenschaal, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	4	4	6	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	498 / 119
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,9
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	30,9	4,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Hak de **pistachenoten** grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pistachenoten** tot ze lichtbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **radijsjes** in kwartjes en voeg toe aan een ovenschaal. Besprenkel met de honing en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Groenten roosteren

Haal het plastic van de verpakking van de **aardappelgratin** en zet samen met de **radijsjes** in de oven. Rooster 10 - 15 minuten in de oven. Haal de **radijsjes** eruit en laat afkoelen. Laat de **gratin** in de oven staan en bak 10 minuten verder.



### 3. Varkenshaas bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan van eerder. Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant, breng op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de **ui** en voeg toe aan de **varkenshaas**. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



### 4. Salade maken

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snij de **appel** in dunne reepjes. Snijd de **verse kruiden** fijn, maar houd uit elkaar. Voeg de **mesclun**, **radijsjes** en **peterselie** toe aan een saladekom en bewaar apart. Voeg, kort voor serveren, de **honing-mosterddressing** en schep goed om.



### 5. Saus maken

Haal de **varkenshaas** uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie tot serveren. Voeg de **kalfsjus** toe samen met de **uienschutney**. Roer goed door en kook 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.

**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.



### 6. Serveren

Serveer de **varkenshaas** samen met de **aardappelgratin** en de salade. Besprenkel het vlees met de **kalfsjus**. Garneer de **aardappelgratin** met de **bieslook** en garneer de salade met de **pistachenoten**.

**Eet smakelijk!**



# Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteentjes



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Smokey tomatenketchup



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Burrata



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

Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia,  
waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse  
mozzarella.



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
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	571 / 137
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	20,7	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.

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



## 2. Bakken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntaprika** in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



## 3. Pastasaus maken

- Voeg **smokey tomatenketchup** de verse **tomaat** en de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en roer goed door.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten. Roer de **pasta** en **pecorino** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Snijd de **basilicumblaadjes** grof en halveer de burrata.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **burrata** erop.
- Garneer met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Libanees platbrood met rundergehakt en grillkaas

met za'atar, labne, munt en verse kruiden

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees platbrood



Labne



Oesters gekruid  
rundergehakt



Za'atar



Tomaat



Mix van gesneden  
wortel en ui



Witte grillkaas



Mesclun



Tahinsaus



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Verse bladpeterselie  
en munt



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt,  
geef je een frisse draai aan dit gerecht vol smaken.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5276 /1261	804 /192
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	32,5	5
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	5,7	0,9

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de **mix van gesneden wortel en ui** fijn.
- Ris de blaadjes van de **munttakjes**. Snijd de **munt-** en **peterselieblaadjes** fijn.
- Halveer de **tomaat** en snijd in plakken.
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp.



## 2. Vulling maken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 3 minuten, of tot het **gehakt** gaar is.
- Zet het vuur uit en roer de **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

**Tip:** Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



## 3. Saus maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **platbrood** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **labne**, **tahinsaus**, **verse kruiden**, witewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Bestrooi het **platbrood** met de **za'atar** en verdeel het gehaktmengsel eroverheen.
- Verdeel de **tomaat** en de **slamix** over het **platbrood**.
- Besprengel met de **tahinsaus**.
- Rol het **platbrood** op en serveer.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Heb je een magnetron? Dan hoeft je de oven niet te gebruiken! Verwarm de Libanese platbroden 30 seconden op een magnetronbestendig bord. Herhaal tot ze warm zijn.