



# Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteer



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige 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, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Knoflookteentje (stuk(s))     | 1          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Risottorijst (g)              | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Courgette* (stuk(s))          | ½          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Gedroogde oregano (zakje(s))  | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1½   | 1½   |
| Citroen* (stuk(s))            | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1½   | 1½   |
| Spinazie* (g)                 | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 25         | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Vers basilicum* (g)           | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Achterham* (plakje(s))        | 4          | 6   | 8   | 12   | 14   | 18   |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |      |      |      |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Extra vierge olijfolie (el)   | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2975 / 711 | 417 / 100 |
| Vetten (g)            | 36         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,3       | 1,9       |
| Koolhydraten (g)      | 70         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 4,1        | 0,6       |
| Vezels (g)            | 11         | 2         |
| Eiwit (g)             | 24         | 3         |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid 300 ml bouillon per persoon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 2. Courgette roosteren

Snijd ondertussen de **courgette** in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met per persoon: ¾ tl **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon (scan voor kooktips). De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Pesto maken

Snijd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de helft van de **spinazie**, de helft van de **geraspde kaas**, de hele **basilicumtakjes** en 1 el extra vierge olijfolie per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een **pesto** (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



### 5. Snijden en risotto afmaken

Snijd de **hamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **hamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **courgetteplakjes** bovenop de **risotto**. Verdeel de **pesto** naar smaak over de **risotto** en de **courgette**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**



# Courgette uit de oven in romige tomatensaus

met conchiglie en mozzarella

Familie **Veggie**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteer



Ui



Kookroom



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Italiaanse kruid



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (stuk(s))                         | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Knoflookteentje (stuk(s))                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                                 | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Kookroom (g)                                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))                | ¼          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Mozzarella* (bol(len))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Conchiglie (g)                               | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Vers basilicum* (g)                          | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Zelf toevoegen                               |            |     |     |     |     |     |
| Zwarte balsamicoazijn (el)                   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie (el)                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                                | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3527 / 843 | 570 / 136 |
| Vetten (g)            | 37         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,8       | 2,9       |
| Koolhydraten (g)      | 91         | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 18,8       | 3         |
| Vezels (g)            | 10         | 2         |
| Eiwit (g)             | 31         | 5         |
| Zout (g)              | 2,2        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



### 2. Bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, de **kookroom** en per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



### 4. Ovenschotel afmaken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

**Weetje** 🍅 Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitamineen en mineralen bevatten als verse tomaten?



### 5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **conchiglie**. Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.

### 6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe aan de **conchiglie**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **conchiglie** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Varkensreepjes met gebakken rijst

met omelet en pittige zoetzure komkommer

Totale tijd: 45 - 55 min.



|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | Knoflookteentje                     |
|  | Jasmijnrijst                        |
|  | Rode peper                          |
|  | [Mini-]komkommer                    |
|  | Spitskool                           |
|  | Ei                                  |
|  | Gezouten pinda's                    |
|  | Gele currykruiden                   |
|  | Nasi-bamikruidenmix                 |
|  | Zoete Aziatische kruiden            |
|  | Varkensreepjes met Oosterse kruiden |



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

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



Scheur 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 kom, snijplank, pan, bord, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s))                | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Jasmijnrijst (g)                         | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode peper* (stuk(s))                    | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))              | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Spitskool* (stuk(s))                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ei* (stuk(s))                            | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Gezouten pinda's (g)                     | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Gele currykruiden (zakje(s))             | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))           | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s))        | ½   | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |

### Zelf toevoegen

| Olijfolie (el)                           | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
|--|----|---|----|---|----|---|
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½  | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witewijnazijn (tl)                       | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Suiker (tl)                              | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| [Zoutarme] ketjap manis (el)             | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4058 / 970 | 729 / 174 |
| Vetten (g)            | 45         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,7        | 1,6       |
| Koolhydraten (g)      | 94         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 30,7       | 5,5       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwit (g)             | 44         | 8         |
| Zout (g)              | 3,6        | 0,7       |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng de **varkensreepjes** in een kom met de **knoflook**, de **gele currykruiden**, de ketjap, de helft van de olijfolie en 1 tl suiker per persoon (zie Tip). Laat minimaal 15 minuten marinieren. Breng ondertussen ruim water aan de kook met het bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig en spreid uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.

**Tip:** Geen ketjap in huis? Vervang dit dan door per persoon: 1/2 el sojasaus en 1/2 el honing.



## 2. Zoetzuur maken

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **rode peper**, de witewijnazijn en ½ tl suiker per persoon (scan voor kooktips!). Schep af en toe om.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bakken en snijden

Snijd de **spitskool** in reepjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten. Klop ondertussen het **ei** los in een kom. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van het **ei**. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



## 4. Rijst bakken

Verhoog het vuur van de wok of hapjespan met **spitskool** naar middelhoog. Schep de **rijst** en de **nasi-bami kruidenmix** erbij en bak de **rijst** 2 - 3 minuten (zie Tip). Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de omeletreepjes toe en bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 2/3 van de rijst. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken. Gebruik eventueel ook slechts de helft van de pinda's om het gerecht mee te garneren.



## 5. Varkensreepjes bakken

Bak ondertussen de gemarineerde **varkensreepjes** in de koekenpan van de omelet 4 - 6 minuten op middelhoog vuur. Hak de **pinda's** grof.



## 6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over de borden. Schep de gebakken **varkensreepjes** erbovenop. Garneer met de **zoete Aziatische saus** en de **gezouten pinda's** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

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

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscoussalade met gegrilde kip

met komkommer, paprika en honing-mosterddressing

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilethaasjes



Parelcouscou



[Mini]-komkommer



Paprika



Ui



Radicchio en ijsbe



Kruidenkaasblokjes



Siciliaanse kruide



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

Je serveert de salade met kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Kipfilethaasjes* (g)                     | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600  |
| Parelcouscous (g)                        | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))              | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2    |
| Paprika* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3    |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Kruidenkaasblokjes* (g)                  | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)             | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |      |
| Zoutarme groentebouillon (ml)            | 175        | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Olijfolie (el)                           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Extra vierge olijfolie (el)              | ¼          | ½   | ¾   | 3   | ¾   | 4½   |
| Wittewijnazijn (tl)                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Mosterd (tl)                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2849 /681  | 444 /106 |
| Vetten (g)            | 26         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,6        | 1,3      |
| Koolhydraten (g)      | 66         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 10,5       | 1,6      |
| Vezels (g)            | 10         | 2        |
| Eiwit (g)             | 43         | 7        |
| Zout (g)              | 1,7        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog op laag vuur.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- 

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kip bakken

- Voeg de **kipfilethaasjes** toe aan een kom. Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **kip** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **kip** gaar is (zie Tip).

**Tip:** In de volgende stap snijd je de paprika voor de salade. Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.



### 3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn, 1 tl honing en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, **komkommer**, **paprika**, **ui**, **kaasblokjes** en **parelcouscous** toe aan de kom en meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Serveer met de gebakken **kipfilethaasjes**.

**Eet smakelijk!**



# Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteentje



Paprikapoede



Gedroogde tijm



Gedroogde peper



Pompoenblokjes



Geraspte oud Goudse kaas



Roomkaas



Pompoenpitten



Spinazie



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Penne (g)                      | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Ui (stuk(s))                   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Knoflookteentje (stuk(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprikapoeder (tl)             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pompoenblokjes* (g)            | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Gedroogde tijm (zakje(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Roomkaas* (g)                  | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 35         | 75  | 110 | 150 | 185 | 225 |
| Pompoenpitten (g)              | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Spinazie* (g)                  | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen                 |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] melk (splash)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zoutarme groentebouillon (ml)  | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| 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)     | 2828 / 676 | 526 / 126 |
| Vetten (g)            | 27         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,2       | 2,5       |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 10,9       | 2         |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 29         | 5         |
| Zout (g)              | 1,3        | 0,2       |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de **gedroogde tijm** toe en roerbak 4 - 6 minuten. Blus af met de bouillon en kook, afgedeekt, 8 - 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



## 3. Saus maken

Haal de **groenten** uit de pan en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de **roomkaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg een extra scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



## 4. Mengen

Voeg de **spinazie**,  $\frac{2}{3}$  van de **oude kaas** en de **pasta** toe aan de pompoensaus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.

**Weetje** 🍎 Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!



## 5. Pompoenpitten roosteren

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant bruin kleurt. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

## 6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Harira met Afrikaanse kruiden en geroosterde kikkererwten

met pita's en labne

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Afrikaanse kruiden



Ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeters



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteken



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, rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer

## 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    |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Wortel* (stuk(s))                        | ½          | 1   | 1   | 1   | 2    | 2    |
| 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    |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)                           | ¾          | 1½  | 2½  | 3   | 3¾   | 4½   |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Water (ml)                               | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 3456 / 826 | 386 / 92 |
| Vetten (g)           | 24         | 3        |
| Waaran verzadigd (g) | 3,6        | 0,4      |
| Koolhydraten (g)     | 112        | 12       |
| Waaran suikers (g)   | 27,9       | 3,1      |
| Vezels (g)           | 26         | 3        |
| Eiwit (g)            | 29         | 3        |
| Zout (g)             | 4,8        | 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. Rasp de **gember** (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** grof. Pers de **knoflook** of snij fijn. Halveer de **wortel** in de lengte en snij in dunne halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel** en **dadelstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes**, het bouillonblokje en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



### 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 ¼ el olijfolie per persoon. 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 kruiden** toe en pureer de soep 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. Garneer met de geroosterde **kikkerertwen**, **peterselie** en **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!**



# Sweet & Sticky tofu met broccoli

met rijst, pinda's en gefrituurde uitjes

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete Aziatische saus



Verse gember



Sojasaus



Knoflookteer



Gomasio



Witte langgraan



Broccoli



Ui



Ongezouten pinda's



Nasi-bamikruiderij



Gefrituurde uitjes



Gekruide tofublokjes



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



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, fijne rasp, pan, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s))        | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3    |
| Verge gember* (tl)                       | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15   |
| Sojasaus (ml)                            | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60   |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Gomasio (zakje(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Witte langgraanrijst (g)                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Broccoli* (g)                            | 200        | 360 | 500 | 720 | 860 | 1080 |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3    |
| Ongezouten pinda's (g)                   | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Gefrituurde uitjes (g)                   | 15         | 30  | 45  | 60  | 75  | 90   |
| Gekruide tofublokjes* (g)                | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |      |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Zonnebloemolie (el)                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))   | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| Water (ml)                               | 180        | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Bloem (el)                               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3389 /810  | 487 /116 |
| Vetten (g)            | 30         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,8        | 1,4      |
| Koolhydraten (g)      | 101        | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 27,2       | 3,9      |
| Vezels (g)            | 13         | 2        |
| Eiwit (g)             | 28         | 4        |
| Zout (g)              | 4,2        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**, inclusief schil, met een fijne rasp (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **gember** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook. Dek de pan af en laat het geheel 8 minuten koken. Haal de pan vervolgens van het vuur en roer de **nasi-bamikruidenmix** door de **rijst**. Laat de pan, afgedeckt, 10 minuten staan.



### 3. Broccoli koken

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



### 4. Saus maken

Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, honing en **sojasaus** met de overige **gember** en overige **knoflook**. Zet een diep bord klaar, voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en haal de **tofu** door de bloem, zodat deze aan alle kanten bedekt is.



### 5. Tofu bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **tofu** in 3 - 4 minuten goudbruin en knapperig. Voeg de saus toe en bak 2 - 3 minuten zodat de **tofu** een glazuurlaagje krijgt.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **tofu** met saus erbovenop. Garneer met de **pinda's** en de **gefrutuurde uitjes**. Serveer de **broccoli** ernaast en garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gerijpte geitenkaas



Pecanstukjes



Babyspinazie



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat ze een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!



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, aardappelstamper, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g)                          | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Wortel* (stuk(s))                        | 1          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))           | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Pecanstukjes (g)                         | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Babyspinazie* (g)                        | 65         | 125 | 190 | 250  | 315  | 375  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |      |      |      |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))  | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Mosterd (tl)                             | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zwarte balsamicoazijn (el)               | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Suiker (tl)                              | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | 1½         | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| [Plantaardige] melk (splash)             | 0          | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met ½ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en **groenten**.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en **groenten** af. Houd afgedeekt warm in de pan.

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

## 2. Geitenkaas roosteren

- Snid de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel iedere **geitenkaasschijf** met 1 tl honing en bestrooi met de **pecanstukjes**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Uienjus maken

- Voeg 1 tl suiker per persoon toe aan de **uien** en bak 1 minuut mee.
- Blus de **uien** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en verhit 1 minuut.
- Voeg het bewaarde kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng op smaak met peper en eventueel zout.

**Tip:** Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.

## 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg op ieder bord 1 **geitenkaasschijf** en besprenkel met de uienjus.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



# Rijstbowl met rundermerguez en yoghurtsaus

met appel, komkommer en knoflookspinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Rundermerguez



Appel



Verse munt



[Mini-]komkommer



Knoflooteen



Biologische volle yoghurt



Spinazie



Midden-Oosterse kruidenmix



Ui



Kerriepoeder



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een heel glas melk?



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, koekenpan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Jasmijnrijst (g)                      | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Rundermerguezworstje* (stuk(s))       | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12   |
| Appel* (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Verse munt* (g)                       | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))           | ½          | 1   | 1   | 1   | 2   | 2    |
| Knoflookteent (stuk(s))               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Biologische volle yoghurt* (g)        | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| Spinazie* (g)                         | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600  |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Ui (stuk(s))                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Kerriepoeder (zakje(s))               | ¼          | ¼   | ½   | ½   | ¾   | ¾    |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |     |      |
| Olijfolie (el)                        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Zoutarme kippenbouillon (ml)          | 180        | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Peper en zout                         | naar smaak |     |     |     |     |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3109 /743  | 439 /105 |
| Vetten (g)            | 32         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,1       | 1,4      |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 14         | 2        |
| vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwit (g)             | 31         | 4        |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,3      |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **kerriepoeder**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **ui** toe en bak 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Rijst koken

- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur laag en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur, roer de **Midden-Oosterse kruidenmix** door de **rijst** en laat afgedekt staan tot serveren.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



## 3. Worst bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak nog 2 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om. Haal de **worstjes** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg aan dezelfde koekenpan de overige **knoflook** en **ui** toe en bak 1 minuut. Voeg de **spinazie** toe en bak nog 2 - 4 minuten.



## 4. Serveren

- Snijd de **munt** fijn en meng in een kom met de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de **appel**, **komkommer**, **spinazie** en **worstjes** erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

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

**Eet smakelijk!**



# Naanburger met uienchutney

met kerrie-aardappelen, kruidenmayonaise en frisse salade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt  
met köftekruiden



Naanbrood met kr.



Aardappelblokjes



Kerriepoeder



Tomaat



[Mini-]komkom



Verge koriander  
en munt



Ui



Pikante uienchutney



Groene peper



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

Vandaag bereid je een burger met Indiase twist. Je vouwt  
de burger tussen een naanbrood en serveert er een  
zelfgemaakte kruidenmayonaise 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

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, saladekom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rundergehakt met köftekruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Naanbrood met kruiden (stuk(s))    | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Aardappelblokjes* (g)              | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Kerriepoeder (zakje(s))            | ½          | ½   | ½   | ¾   | ¾   | 1   |
| Tomaat (stuk(s))                   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))        | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Verge koriander en munt* (g)       | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Ui (stuk(s))                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pikante uienschutney* (g)          | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Groene peper* (stuk(s))            | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |     |     |     |
| Witewijnazijn (tl)                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Olijfolie (el)                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie             | naar smaak |     |     |     |     |     |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3787 /905  | 590 /141 |
| Vetten (g)            | 42         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,1       | 1,6      |
| Koolhydraten (g)      | 95         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 14,3       | 2,2      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwit (g)             | 33         | 5        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven op 220 graden.
- Meng de **aardappelblokjes** in een kom met de **kerriepoeder** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 17 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **munt** fijn. Snijd de **komkommer** en de helft van de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Meng in een saladekom de **munt**, **komkommerblokjes** en **tomatenblokjes** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de andere helft van de **tomaat** in plakjes en bewaar apart.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



### 3. Burger bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur.
- Rol 1 ovale burger per persoon van het **rundergehakt** (zie Tip). Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Bak de laatste 3 minuten de **ui** en **uienchutney** mee.
- Verwarm ondertussen het **naanbrood** 3 - 4 minuten in de oven.

**Tip:** Kneed de hamburger in een ovale, platte vorm. Zo passen ze straks goed op het naanbrood en worden ze gelijkmatig gaar.

### 2. Salade maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **groene peper** in grote stukken (scan voor kooktips!).
- Meng in een hoge kom 1 tl witewijnazijn per persoon, de **groene peper**, **koriander**, mayonaise, peper en zout (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een gladde saus.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesaus: meng 1 tl van de mayonaise met 2 el yoghurt, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Verdeel het **naanbrood** over de borden en beleg met de kruidenmayonaise, runderburger, **tomatenplakjes**, gebakken **ui** en **uienchutney**.
- Vouw het **naanbrood** om de burger.
- Serveer met de kerrie-aardappelen en de komkommersalade.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauw in ponzu-botersaus

met sweet-chilistamppot, amchoi en courgette

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.

Heb je **paksoi** ontvangen in plaats van **amchoi**? De bereidingswijze blijft hetzelfde. Veel kookplezier!



Kabeljauwfilet



Ponzu



Zoet-pittige chilisaus | Koreaanse kruiden



Courgette



Amchoi



Aardappelen



Wortel



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

Wist je dat onze kabeljauw in de koude wateren rond IJsland gevangen wordt en behoort tot de magere vissoorten? Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!



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, keukenpapier, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Kabeljauwfilet* (stuk(s))          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Ponzu (g)                          | 12         | 24  | 36  | 48  | 60   | 72   |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Courgette* (stuk(s))               | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Amchoi* (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Aardappelen (g)                    | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Wortel* (stuk(s))                  | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼   | 2    |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |     |      |      |
| [Plantaardige] roomboter (el)      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zonnebloemolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Mosterd (tl)                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was of schil de **wortel** en **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Kook de groenten 12 - 15 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Stamp met een aardappelstamper de **groenten** met de **zoet-pittige chilisaus**, een scheutje kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.

## 2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Verwijder de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **amchoi** klein.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** en **amchoi** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur, voeg de **Koreaanse kruiden** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **vis** 2 - 3 minuten op een kant. Draai de **vis** om en bak nog 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar de koekenpan met het bakvet voor de ponzu-bottersaus.

Weetje 🍏 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium - een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

## 4. Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Leg de **vis** en de **groenten** erbovenop.
- Voeg de **ponzu** toe aan de koekenpan van de **vis** en meng goed met het bakvet.
- Besprenkel de **vis** met de ponzu-bottersaus.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscoussalade met perzik en romige feta

met courgette, rucola, linzen en amandelschaafsel

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Parelcouscous



Amandelschaafsel



Linzen



Feta



Rucola



Balsamicocrème



Appel



Biologische volle yoghurt



Griekse kruiden



Perzik

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De perzik, een sappige zomervrucht, is op z'n best van juni tot augustus. Perfect rijp en vol smaak.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



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, grillpan of koekenpan, pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (stuk(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Parelcouscous (g)              | 40         | 75  | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Amandelschaafsel (g)           | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Linzen (pak(ken))              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Feta* (g)                      | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Rucola* (g)                    | 40         | 60  | 80  | 100 | 140 | 160 |
| Balsamicocrème (ml)            | 4          | 8   | 12  | 16  | 20  | 24  |
| Appel* (stuk(s))               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Griekse kruidenmix (zakje(s))  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Perzik* (stuk(s))              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| <b>Zelf toevoegen</b>          |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarme groentebouillon (ml)  | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Extra vierge olijfolie (el)    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                 | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Peper en zout                  | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2707 /647  | 440 /105 |
| Vetten (g)            | 30         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,1       | 1,8      |
| Koolhydraten (g)      | 66         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 21         | 3,4      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 22         | 4        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Courgette bereiden

- Bereid in een pan met deksel de bouillon voor de **parelcouscous** (scan voor kooktips!).
- Snijd de **courgette** in plakken.
- Verhit een koekenpan of grillpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op hoog vuur en bak of grill de **courgetteplakken** 2 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Parelcouscous koken

- Voeg de **parelcouscous** en de helft van de **Griekse kruidenmix** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 8 - 10 minuten droog op laag vuur.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes. Snijd de **perzik** in partjes.



### 3. Perzik bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **courgette** op middelhoog vuur en bak de **appelschijfjes** en perzikpartjes in 4 - 5 minuten bruin.
- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.
- Verkruimel de **feta** in een kom. Voeg de **yoghurt** en de overige **Griekse kruidenmix** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Ook zitten ze boordevol vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de **rucola** met de **parelcouscous**, **linzen**, **courgette** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over de borden en leg de **appelschijfjes** en **perzikpartjes** erbovenop. Garneer met de fetasaus en het **amandelschaafsel**.
- Besprenkel met de **balsamicocrème**.

**Eet smakelijk!**



# Huevos-rancherosbowl met frisse salsa

met tortillachips en avocadodip

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De 'rescued avocadodip' - gemaakt van avocado's die net iets te rijp zijn, maar veel te lekker om weg te gooien!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur mij af!



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Mais in blik



Bosui



Ei



Witte kaas



Avocadodip



Verse koriander



Bieten-tortillachips

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bruine snelkookrijst (g)               | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Zwarte bonen (pak(ken))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Mais in blik (g)                       | 70         | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Bosui* (bosje(s))                      | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Ei* (stuk(s))                          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witte kaas* (g)                        | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Avocadodip* (g)                        | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Verge koriander* (g)                   | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Bieten-tortillachips (g)               | 40         | 75  | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Zelf toevoegen                         |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Wittewijnazijn (tl)                    | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Water (ml)                             | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Extra vierge olijfolie                 | naar smaak |     |     |     |     |     |
| Peper en zout                          | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4176 /998  | 594 /142 |
| Vetten (g)            | 46         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,9       | 1,5      |
| Koolhydraten (g)      | 104        | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 12,3       | 1,7      |
| Vezels (g)            | 23         | 3        |
| Eiwit (g)             | 33         | 5        |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Kook de **rijst** 8 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur, voeg de **zwarte bonen** toe en laat, afgedekt, 5 minuten staan.



### 2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en hak de **koriander** fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **mais**, de **tomaat**, het groene gedeelte van de **bosui** en de **koriander** met 1 tl witte wijnazijn per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Eieren bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de pan (zie Tip).
- Breek 1 **ei** per persoon over de **kaas** in de pan en bak tot het **ei** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **bonen** en **rijst**.
- Verdeel het geheel over de borden.
- Leg het gebakken **ei** met de **witte kaas** bovenop de **rijst**.
- Serveer met de salsa, de **tortillachips** en de **avocadodip**.

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

**Tip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.



# Snelle burritobowl met gehaktballetjes

met avocadodip, rijst, zure room en tomatensalsa

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Basmatirijst



Tomaat



Knoflookteentjes



Biologische zure room



Avocadodip



Mexicaanse krui-



Verse koriander



Paprikareepje



Rode kidneybonen



Ui



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

De vele verschillende smaken in dit gerecht vormen een ware  
Fiesta Mexicana! En dat terwijl je deze bowl al binnen 15  
minuten op tafel zet.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s)) | 4          | 8   | 12  | 16  | 20  | 24   |
| Avocadodip* (g)   | 40         | 80  | 160 | 160 | 240 | 240  |
| Basmatirijst (g)  | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))                               | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| Tomaat (stuk(s))  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Verge koriander* (g)  | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| Knoflookteent (stuk(s))                                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Paprikareepjes* (g)   | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| Biologische zure room* (g)                                  | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| Rode kidneybonen (pak(ken))                                 | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| Ui (stuk(s))  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Zelf toevoegen  |            |     |     |     |     |      |
| Water (ml)  | 180        | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))                    | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| [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)     | 3142 /751  | 472 /113 |
| Vetten (g)            | 35         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,4       | 2        |
| Koolhydraten (g)      | 74         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 7,3        | 1,1      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwit (g)             | 32         | 5        |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**, of gebruik een waterkoker om extra snel te zijn.
- Voeg de **basmatirijst** toe, verkuimel ¼ groente bouillon blokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet en weeg af.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan. Voeg de **knoflook**, **ui**, **paprikareepjes**, **gehaktballetjes** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **bonen** toe aan de pan en roerbak nog 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **koriander** (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Houd je niet van koriander? Laat het dan achterwege en serveer eventueel apart.



### 4. Serveren

- Meng de overige **Mexicaanse kruiden** door de **rijst**. Verdeel de **rijst** vervolgens over kommen of diepe borden.
- Verdeel de **groenten**, **bonen** en **gehaktballetjes** over de **rijst**.
- Serveer met de **zure room**, de **avocadodip** en de **tomatensalsa**.
- Garneer met de overige **koriander**.

**Eet smakelijk!**



# Penne met rundergehakt met Indiaas geïnspireerde twist

met romige saus, koriander en snijbonen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oosters gekruid rundergehakt



Gesneden snijbonen



Ui



Tomatenblokje



Penne



Verse koriander



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Garam masala



Mascarpone



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.



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  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oosters gekruid rundergehakt* (g)       | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gesneden snijbonen* (g)                 | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Ui (stuk(s))                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomatenblokjes (pak(ken))               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Penne (g)                               | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Verse koriander* (g)                    | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Knoflookteent (stuk(s))                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gemberpuree* (g)                        | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Garam masala (zakje(s))                 | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Mascarpone* (g)                         | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen                          |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Suiker (tl)                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                           | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3427 /819  | 593 /142 |
| Vetten (g)            | 34         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,7       | 2,7      |
| Koolhydraten (g)      | 87         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 18         | 3,1      |
| Vezels (g)            | 14         | 2        |
| Eiwit (g)             | 36         | 6        |
| Zout (g)              | 2,6        | 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 en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pasta** 5 minuten.
- Voeg de **snijbonen** toe en kook 5 - 6 minuten verder. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **gemberpuree** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 2 minuten verder. Blus af met de balsamicoazijn. Voeg vervolgens de suiker en de **tomatenblokjes** toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat op middelhoog vuur sudderen tot later gebruik (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Afmaken

- Snijd de **koriander** fijn.
- Roer de **penne**, **snijbonen**, de **mascarpone** en de helft van de **koriander** door de saus. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe als de saus te dik is.
- Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut verder koken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de overige **koriander**.

**Weetje** Wist je dat snijbonen rijk zijn aan vezels voor gezonde darmen, calcium voor sterke botten, kalium voor een gezonde bloeddruk en ijzer voor een hoog energieniveau?

**Eet smakelijk!**



# Volkoren pulled chicken wraps

met koolsla en kruidige zure-roomsaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Pulled chicken



Volkoren mini-tortilla



Rodekool, wittekool en wortel



Tomaat



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

Deze pulled chicken wraps zijn koud ook heerlijk. Bewaar wat je over hebt en gebruik het de volgende dag om wraps te maken om onderweg van te genieten.



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, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Biologische zure room* (g)         | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Pulled chicken* (g)                | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s))   | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomaat (stuk(s))                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |     |     |     |
| Extra vierge olijfolie (tl)        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Wittewijnazijn (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zonnebloemolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3033 /725  | 617 /148 |
| Vetten (g)            | 42         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,7        | 1,8      |
| Koolhydraten (g)      | 47         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 8          | 1,6      |
| Vezels (g)            | 14         | 3        |
| Eiwit (g)             | 31         | 6        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **zure room** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 1 tl water per persoon. Roer tot een saus en zet apart.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Koolsla maken

- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rodekoel, wittekool, wortel** en mayonaise toe.
- Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Pulled chicken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de overige **Mexicaanse kruiden** toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de **pulled chicken, koolsla, tomaat** en het zure-roomsausje.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Burger met pittige groene peper en piccalilly

met aardappelpartjes en salade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Maanzaadbrood



Tomaat



[Mini-]komkommer



Groene peper



Half-om-half  
hamburger



Radicchio en ijsbergsla



Piccalilly



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

Deze burger geef je een twist met piccalilly - een populair Brits product geïnspireerd op de Aziatische keuken.



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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g)                          | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Maanzaadbroodje* (stuk(s))               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))              | ¾          | ¾   | 1   | 1½  | 1½   | 2½   |
| Groene peper* (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Half-on-half hamburger* (stuk(s))        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)             | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Piccalilly* (g)                          | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |      |      |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)                           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] mayonaise (el)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Witwijnazijn (tl)                        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3891 / 930 | 572 / 137 |
| Vetten (g)            | 52         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,1       | 2,1       |
| Koolhydraten (g)      | 81         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 10,8       | 1,6       |
| Vezels (g)            | 16         | 2         |
| Eiwit (g)             | 34         | 5         |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** snij in partjes (zie Tip). Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelpartjes dan achterwege. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



### 2. Aardappelen bakken

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg het **broodje** de laatste 4 - 6 minuten naast de **aardappelpartjes** in de oven.



### 3. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in dunne plakken (scan voor kooktips!). Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van de honing, mosterd, witte wijnazijn en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout. Meng kort voor serveren de gemengde **sla**, de **tomaat** en de **komkommer** met de dressing.



### 5. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger**, samen met de **groene peper**, 3 - 4 minuten per kant. Verlaag het vuur en houd de **burger** warm in de pan.



### 6. Serveren

Snijd het **broodje** doormidden en smeer de onderkant in met een beetje **piccalilly**. Beleg met een klein beetje salade en leg de **burger** erop. Bestrooi met de gebakken **groene peper** en schenk het bakvet over de **burger**. Serveer de **aardappelpartjes** met de overige **piccalilly**. Serveer de **burger** en de overige salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Naanpizza met Midden-Oosterse groenten en tahinsaus

met tomatensalsa en witte kaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



|  |   |
|--|---|
|  | Naanbrood met kruiden                   |
|  | Tahin                                   |
|  | Knoflookteer                            |
|  | Citroen                                 |
|  | Aubergine                               |
|  | Tomaat                                  |
|  | Paprika                                 |
|  | Verge bieslook, dille en bladpeterselie |
|  | Biologische volle yoghurt               |
|  | Witte kaas                              |
|  | Paprika                                 |



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

Door de vele verschillende kruiden in dit recept, is deze naanpizza een echte smaakexplosie.



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

Hoge kom, grote hapjespan met deksel, 2x kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p | 3p | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|----|----|-----|-----|-----|
| Naanbrood met kruiden (stuk(s))              | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Tahin (g)                                    | 25         | 35 | 50 | 75  | 85  | 110 |
| Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 5          | 10 | 15 | 20  | 25  | 30  |
| Knoflookteent (stuk(s))                      | 1          | 1  | 2  | 2   | 3   | 3   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))        | ½          | 1  | 1½ | 2   | 2½  | 3   |
| Citroen* (stuk(s))                           | ¼          | ½  | ¾  | 1   | 1¼  | 1½  |
| Biologische volle yoghurt* (g)               | 25         | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Aubergine* (stuk(s))                         | ½          | 1  | 1  | 2   | 2   | 3   |
| Witte kaas* (g)                              | 25         | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tomaat (stuk(s))                             | ½          | 1  | 2  | 2   | 3   | 3   |
| Paprika* (stuk(s))                           | ½          | 1  | 2  | 2   | 3   | 3   |
| Zelf toevoegen                               |            |    |    |     |     |     |
| Olijfolie (el)                               | ½          | 1  | 1½ | 2   | 2½  | 3   |
| Extra vierge olijfolie (el)                  | 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)     | 2803 /670  | 602 /144 |
| Vetten (g)            | 34         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,6        | 1,8      |
| Koolhydraten (g)      | 67         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 12,6       | 2,7      |
| Vezels (g)            | 10         | 2        |
| Eiwit (g)             | 21         | 5        |
| Zout (g)              | 2          | 0,4      |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** in grove reepjes en snijd de reepjes door de helft (scan mij voor kooktips!).
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 2 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Snijd de **verse kruiden** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergineblokjes** 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Voeg daarna de **paprika** en de helft van de **knoflook** toe en bak, afgedekt, nog 3 minuten.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 1 minuut.



## 3. Tahinsaus maken

- Voeg de **yoghurt**, **tahin**, de overige **knoflook**, de helft van de **verse kruiden** en 1 tl **citroensap** per persoon toe aan een hoge kom (zie Tip). Blend met een staafmixer tot een glad geheel en zet apart.
- Bak het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de overige **verse kruiden** en per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en  $\frac{1}{2}$  el wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Houd jij van zuur? Voeg dan naar smaak meer citroensap toe aan de tahinsaus.



## 4. Serveren

- Besmeer het **naanbrood** met  $\frac{3}{4}$  van de tahinsaus.
- Houd  $\frac{1}{4}$  van de gebakken **groenten** apart en verdeel de rest over de naanpizza's. Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en besprenkel met de overige tahinsaus.
- Meng de overige gebakken **groenten** met de tomatensalsa en serveer bij de naanpizza's.

**Weetje** Tahin is gemaakt van sesamzaadjes en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.



# Fusion risotto met misopaddenstoelen

met amchoi, roomkaas en Koreaanse kruiden



Heb je **paksoi** ontvangen in plaats van **amchoi**? De bereidingswijze blijft hetzelfde. Veel kookplezier!

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Ui



Knoflookteentjes



Witte miso



Roomkaas



Gemengde gesneden paddenstoelen



Amchoi



Gomasio



Rode peper



Koreaanse kruiden



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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaka. Umami betekent in het Japans hartig of heerlijkheid en is 1 van de 5 basissmaken.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Risottorijst (g)                               | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Ui (stuk(s))                                   | ½          | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Knoflookteent (stuk(s))                        | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Witte miso (g)                                 | 15         | 25  | 40  | 50   | 65   | 75   |
| Roomkaas* (g)                                  | 25         | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)           | 90         | 175 | 260 | 350  | 435  | 525  |
| Amchoi* (stuk(s))                              | ½          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Gomasio (zakje(s))                             | ½          | ¾   | 1   | 1½   | 1¾   | 2    |
| Rode peper* (stuk(s))                          | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1½   | 1½   |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zelf toevoegen                                 |            |     |     |      |      |      |
| [Plantaardige] roomboter (el)                  | 1½         | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Zoutarme paddenstoelen-of groentebouillon (ml) | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Peper en zout                                  | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 2510 /600  | 365 /87  |
| Vetten (g)           | 26         | 4        |
| Waaran verzadigd (g) | 15,3       | 2,2      |
| Koolhydraten (g)     | 74         | 11       |
| Waaran suikers (g)   | 3,3        | 0,5      |
| Vezels (g)           | 12         | 2        |
| Eiwit (g)            | 14         | 2        |
| Zout (g)             | 3,1        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Halver eventueel grote **paddenstoelen**. Verwijder de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **amchoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



### 2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon met water toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 3. Risotto afmaken

Voeg, zodra het vocht door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon met water toe en herhaal dit met de overige bouillon (scan voor kooktips!). De **risotto** is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Paddenstoelen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten. Voeg na 3 minuten de **rode peper** toe en bak mee. Haal de pan van het vuur, voeg de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en meng goed door. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Amchoi bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **amchoistelen** 1 - 2 minuten. Voeg de **amchoibladeren** toe en bak nog 1 minuut.



### 6. Risotto afmaken

Haal de pan met **risotto** van het vuur. Voeg de **amchoi**, **roomkaas** en **Koreaanse kruiden** toe en meng goed. Breng op smaak met peper. Serveer de **risotto** op diepe borden en verdeel de misopaddenstoelen erover. Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



# Mini-tortilla's met varkenshaaspuntjes en gomasio

met spitskool en zoetzure komkommer

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te versterken en minder zout te gebruiken.



Scheur mij af!



Knoflookteentje



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



[Mini-]komkommer



Groene peper



Paprika



Gesneden spitskool



Volkoren mini-tortilla's



Gomasio



Gemberpuree

## 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, 2x kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Varkenshaaspuntjes* (g)                  | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sojasaus (ml)                            | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))              | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Groene peper* (stuk(s))                  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Paprika* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Gesneden spitskool* (g)                  | 150        | 300 | 300 | 600 | 600 | 900 |
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s))         | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Gomasio (zakje(s))                       | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Gemberpuree* (g)                         | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| Suiker (tl)                              | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Wittewijnazijn (el)                      | ½          | ¾   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Olijfolie (el)                           | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½  |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2410 / 576 | 416 / 99 |
| Vetten (g)            | 19         | 3        |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,6        | 0,6      |
| Koolhydraten (g)      | 58         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 24,8       | 4,3      |
| Vezels (g)            | 14         | 2        |
| Eiwit (g)             | 36         | 6        |
| Zout (g)              | 3          | 0,5      |

## Allergenen

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



### .. Marineren

erwarm de oven voor op 200 graden (zie ip 1). Pers de **knoflook** of snij fijn. Meng in een kom de **varkenshaaspuntjes** met de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus**, honing en een olijfolie per persoon (zie Tip 2). Marinier de **varkenshaaspuntjes** minimaal 15 minuten.

**ip 1:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen dit straks in een pan te doen.

**ip 2:** Snijd eventueel grotere stukken varkenshaas door de helft.



### 2. Zoetzuur maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in plakken. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en leg de **komkommerplakken** erin (zie Tip). Breng op smaak met een snufje zout en houd apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

**Tip:** Wil je minder suiker toevoegen aan je zoetzuur? Probeer het dan eens met de helft van de benodigde hoeveelheid suiker. Je zoetzuur wordt wel iets zuurder en minder zoet.



### 3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de **groene peper** fijn. Snij de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Wokken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, **de spitskool** en de helft van de **groene peper** 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

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



### 5. Bakken

Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur en voeg de **varkenshaaspuntjes** met marinade toe. Bak 3 - 6 minuten, of tot de **varkenshaaspuntjes** gaar zijn.



### 6. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de gewokte **groenten**, de gemarineerde **varkenshaaspuntjes** en de zoetzure **komkommer**. Garneer naar smaak met de overige **groene peper** en bestrooi met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Visschnitzel met ravigotesaus

met gebakken krieltjes en courgettesalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De krokante visburger is gemaakt van heek. Het krokante jasje en de zachte, milde smaak combineren goed met deze frisse ravigotesaus.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur mij af!



Krieltjes



Courgette



Tomaat



Ravigotesaus



Meergranen visschnitzel



Rucola en veldsalade

## 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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Krieltjes (g)                  | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Courgette* (stuk(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Tomaat (stuk(s))               | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Ravigotesaus* (g)              | 40         | 60  | 80  | 100  | 140  | 160  |
| Meergranenvisburger* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Rucola en veldsla* (g)         | 30         | 60  | 90  | 120  | 150  | 180  |
| Zelf toevoegen                 |            |     |     |      |      |      |
| Zwarte balsamicoazijn (el)     | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Olijfolie (el)                 | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] roomboter (el)  | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Extra vierge olijfolie (el)    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Peper en zout                  | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Krieltjes bakken

- Was de **krieltjes** en snijd doormidden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 minuten.
- Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **krieltjes** daarna nog 5 - 10 minuten verder.



### 2. Courgette bakken

- Schaaf de **courgette** in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de **courgette** 1 - 2 minuten, of tot de **courgette** gaar is. Haal de **courgette** uit de pan en laat afkoelen.

**Tip:** Heb je een grillpan? Dan kun je de courgette ook grillen in plaats van bakken. Zo krijg je mooie streepjes op de courgette.



### 3. Visburger bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan van de **courgette** op middelhoog vuur. Bak de **visschnitzel** 3 minuten per kant. De **visschnitzel** is klaar wanneer hij een goudbruin korstje heeft. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een saladekom de balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 4. Serveren

- Meng de **tomaat**, **slamix** en **courgette** in de saladekom met de dressing (zie Tip).
- Verdeel de **krieltjes** en de **visschnitzel** over de borden.
- Serveer de salade en de **ravigotesaus** ernaast.

**Tip:** Zorg dat de courgette is afgekoeld voordat je het toevoegt aan de saladekom.



# Hartige pie van gemengd gehakt

met wortel, bleekselderij en tomaat

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Wortel



Gemengd  
gekruid gehakt



Worcestershires



BBQ-rub



Bladerdeeg



Bleekselderij



Tomaat



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

Bleekselderij heeft een zachte smaak en je kunt zowel de stengel als het blad gebruiken voor het kruiden van soep of bouillon. Je kunt bleekselderij ook goed rauw eten, bijvoorbeeld als hapje met een dipsaus!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Wortel* (stuk(s))             | ½          | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Gemengd gekruid gehakt* (g)   | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Worcestershiresaus (ml)       | 10         | 15  | 25  | 30  | 40  | 45  |
| BBQ-rub (zakje(s))            | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Bladerdeeg* (roll(s))         | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Bleekselderij* (stengel(s))   | 1          | 2   | 2   | 4   | 4   | 6   |
| Tomaat (stuk(s))              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarme runderbouillon (ml)  | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| [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)     | 3159 /755  | 583 /139 |
| Vetten (g)            | 50         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 24,5       | 4,5      |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,7       | 2,7      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 26         | 5        |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,4      |

## 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. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en snijd dan in fijne stukjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruitt de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 4 - 5 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vulling maken

- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **tomaat**, **worcestershiresaus**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedeck de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is.

### 4. Serveren

- Verdeel de ovenschotel over de borden.

**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.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet met frisse citroen-kruidendressing

met krieltjes, meiraap en wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Kipfilet met  
mediterrane krui-



Ui



Meiraap



Wortel



Siciliaanse krui-



Verse bladpeterselie  
& basilicum



Citroenmayo met  
zwarte peper



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

Nieuw ingrediënt in je box! Citroenmayo met zwarte peper:  
frisse mayo met een vleugje citroen en een subtile pit.  
Eenvoudig en smaakvol.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g)                               | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Ui (stuk(s))                                | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Meiraap* (g)                                | 100        | 200 | 400 | 400 | 600  | 600  |
| Wortel* (stuk(s))                           | 1          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Verge bladpeterselie & basilicum* (g)       | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Citroenmayo met zwarte peper* (g)           | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                              |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)                              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] roomboter (el)               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Water voor saus (el)                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                               | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 2724 /651  | 457/109  |
| Vetten (g)           | 35         | 6        |
| Waaran verzadigd (g) | 8          | 1,3      |
| Koolhydraten (g)     | 53         | 9        |
| Waaran suikers (g)   | 9,1        | 1,5      |
| Vezels (g)           | 12         | 2        |
| Eiwit (g)            | 30         | 5        |
| Zout (g)             | 2,1        | 0,4      |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en halveer ze, of snijd grote **krieltjes** in kwartjes.
- Schil de **meiraap** en snijd in partjes.
- Snijd de **ui** in partjes.
- Snijd de **wortel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).

**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.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Kipfilet bakken

- Verhit, in de laatste 11 minuten baktijd van de **krieltjes** en **groenten**, ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **verse kruiden** met de **citroenmayo** en ½ el water per persoon.

## 2. Snijden

- Meng in een kom de **groenten** en **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon en de **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de **groenten** en **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de groenten en krieltjes ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met olijfolie, Siciliaanse kruidenmix en peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en groenten over de borden.
- Serveer de **kipfilet** ernaast.
- Besprenkel met de frisse citroen-kruidendressing.
- Garneer met de overige **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Duitse biefstuk met frisse salade

met gebakken krieltjes, augurk en gesmolten cheddar

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Botersla



Tomaat



Ui



Gesneden augurken



Worcestershires



Geraspte cheddar



Duitse biefstu



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g)                 | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Botersla* (krop(pen))         | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Tomaat (stuk(s))              | 1½         | 3   | 5   | 6   | 8    | 9    |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Gesneden augurken* (g)        | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Worcestershiresaus (ml)       | 10         | 15  | 20  | 30  | 35   | 45   |
| Geraspte cheddar* (g)         | 15         | 25  | 40  | 50  | 65   | 75   |
| Duitse biefstuk* (stuk(s))    | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |      |      |
| Wittewijnazijn (tl)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Olijfolie (el)                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Water (el)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2937 / 702 | 484 / 116 |
| Vetten (g)            | 44         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,9       | 2,1       |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 8         |
| Waarvan suikers (g)   | 6,5        | 1,1       |
| Vezels (g)            | 10         | 2         |
| Eiwit (g)             | 31         | 5         |
| Zout (g)              | 2,2        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Groenten snijden

Scheur ondertussen de bladeren van de **sla** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Hak de **augurk** fijn (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Duitse biefstuk bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **biefstuk** 2 - 3 minuten op de ene kant. Voeg de helft van de **ui** toe en draai de **biefstuk** om. Verdeel de **cheddar** over de **biefstuk** en bak nog 2 - 3 minuten op de andere kant.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de **sla**, de **tomaat**, de overige **ui** en de helft van de mayonaisesaus. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise, de **worcestershiresaus**, de helft van de gehakte **augurk** en een snuf zout. Voeg per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ½ el water toe. Bewaar apart tot gebruik.



### 6. Serveren

Verdeel de salade, de **krieltjes** en de **Duitse biefstuk** met **cheddar** over de borden. Serveer met de overige **augurk** en de overige mayonaisesaus.

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische schnitzel met gomasiobroccoli

met romige aardappelsalade en augurken

Familie Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gesneden augurken



Aardappelen



Broccoli



Ui



Gomasio-tuinkruidenmix



Plantaardige schnitzel met cornflake



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

Je brengt de broccoli 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

Pan, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Gesneden augurken* (g)                           | 25         | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Aardappelen (g)                                  | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Broccoli* (g)                                    | 200        | 360 | 500 | 720  | 860  | 1080 |
| Ui (stuk(s))                                     | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                                   |            |     |     |      |      |      |
| [Plantaardige] mayonaise (el)                    | 2          | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| [Plantaardige] roomboter (el)                    | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                                     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Water (ml)                                       | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Extra vierge olijfolie                           | naar smaak |     |     |      |      |      |
| Peper en zout                                    | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3510 /839  | 486/116  |
| Vetten (g)            | 50         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,5       | 1,7      |
| Koolhydraten (g)      | 70         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 4,8        | 0,7      |
| Vezels (g)            | 21         | 3        |
| Eiwit (g)             | 22         | 3        |
| Zout (g)              | 2,7        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!).
- Voeg de **aardappelen**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan een pan met deksel.
- Breng aan de kook en laat de **aardappelen** 4 - 5 minuten zachtjes koken. Haal het deksel van de pan en laat nog 1 - 2 minuten koken.
- Voeg, als het water is ingekookt, de helft van de roomboter toe en bak de **aardappelen** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 3. Aardappelsalade maken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Gebruik eventueel meerdere koekenpannen als je voor veel mensen kookt.
- Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de **plantaardige schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Meng in een saladekom de **aardappelen** met de mayonaise, mosterd, **ui** en **augurken**. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Meng de **broccoli** met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de **plantaardige schnitzel** met de **broccoli** en de aardappelsalade.

**Eet smakelijk!**



# Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaap: pecora.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, hoge kom, pan, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Penne (g)                                | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Geraspte pecorino DOP* (g)               | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Aubergine* (stuk(s))                     | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Courgette* (stuk(s))                     | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Kookroom (g)                             | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Vers basilicum* (g)                      | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Balsamicocrème (ml)                      | 8          | 16  | 24  | 32  | 40  | 48  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Olijfolie (el)                           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Bloem (el)                               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witewijnazijn (el)                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng de **aubergineblokjes** in een kom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.
- Halveren de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!).

**Weetje** 🍎 Aubergine is een lekkere en veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Groenten bereiden

- Kook de **penne** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.



## 3. Basilicumroom maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn. Mix in een hoge kom de **room**, de **ongesneden basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de hapjespan af met ½ el witewijnazijn per persoon. Verlaag het vuur. Voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de hapjespan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.

## 4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het **fijngesneden basilicum**.
- Garneer met de overige **geraspte pecorino** en de **balsamicocrème**.

**Eet smakelijk!**



# Veggie bibimbapbowl met gepocheerd ei

met kimchimayo, sticky champignons, spinazie en wortel

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Iris' favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Iris:

"Ik ben gek op gepocheerde eieren, maar vond het altijd een gedoe om ze te maken. Sinds ik de azijntruc in dit recept heb geleerd, zijn gepocheerde eieren mijn go-to lunchgerecht! Vandaag maak je ze als onderdeel van een op bibimbap geïnspireerde bowl."



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, grote pan, pan, schuimspaan, kleine kom, kleine glazen, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                 | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ei* (stuk(s))                   | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Witte langgraanrijst (g)        | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Champignons* (g)                | 65         | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Ui (stuk(s))                    | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteentje (stuk(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Spinazie* (g)                   | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Wortel* (stuk(s))               | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Kimchisaus (g)                  | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Furikake (zakje(s))             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ketjap manis (ml)               | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen                  |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] mayonaise (el)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zonnebloemolie (el)             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Suiker (tl)                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Wittewijnazijn (el)             | 4½         | 9   | 13½ | 18  | 22½ | 27  |
| [Zoutarme] sojasaus (tl)        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                   | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3443 /823  | 630 /151 |
| Vetten (g)            | 41         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,7        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)      | 84         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 20,6       | 3,8      |
| Vezels (g)            | 6          | 1        |
| Eiwit (g)             | 26         | 5        |
| Zout (g)              | 3,2        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Vul voor elk **ei** een klein glas met 150 ml water en 2 el azijn. Breek vervolgens voorzichtig 1 **ei** in elk glas.
- Zorg ervoor dat het **ei** volledig is ondergedompeld. Voeg eventueel meer water toe. Herhaal dit voor alle **eieren** en bewaar de glazen apart.
- Rasp de **wortel** boven een kom. Meng met de suiker en ½ el witte wijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet de **rijst** af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 5 - 7 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **Koreaanse kruiden** en **ketjap** toe. Roer goed door en bak nog 1 minuut. Houd vervolgens apart.



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **knoflook** en **spinazie** toe en bak nog 2 - 3 minuten, of tot de **spinazie** is geslonken.
- Blus af met de sojasaus en breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 5 - 7 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **Koreaanse kruiden** en **ketjap** toe. Roer goed door en bak nog 1 minuut. Houd vervolgens apart.



### 4. Ei voorbereiden

- Breng een grote pan met water aan de kook.
- Haal 1 **ei** tegelijk uit het glas en leg het in een zeef. Klof zachtjes op de zeef om het overtollige eiwit te verwijderen en leg het **ei** dan voorzichtig terug in het glas.
- Herhaal dit voor alle **eieren** zodat ze klaarstaan in aparte glazen.
- Verlaag het vuur onder de pan met water (zie Tip).

**Tip:** Heb je een kernthermometer? Zorg ervoor dat het water 82 - 88 graden is.



### 5. Ei pocheren

- Houd een glas boven de pan en roer met een garde door het water zodat er een draaikolk ontstaat.
- Laat het **ei** voorzichtig uit het glas en in het midden van de draaikolk vallen.
- Laat het **ei** 15 - 20 seconden stollen. Herhaal dit met de overige **eieren**.
- Pocheer de **eieren** tot het eiwit gestold, maar de dooier nog zacht is. Dit duurt ongeveer 4 minuten. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en houd apart.

### 6. Serveren

- Serveer de **rijst** in grote kommen of diepe borden.
- Leg de sticky **champignons**, **spinazie** en geraspte **wortel** erbovenop. Leg er als laatste het gepocheerde **ei** bovenop.
- Besprenkel met de kimchimayo en garneer met de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



# Kruidige curry met kippendij en zoete aardappel

geïnspireerd op kuku paka, met kokosmelk en paprika

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteenten



Ui



Tomaat



Rode peper



Afrikaanse kruidenmix



Kippendijreepjes  
met kebabkruid



Paprika



Zoete aardappel



Witte langgraanrijst



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



Gemberpuree



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

Dit gerecht is geïnspireerd op kuku paka, een populair gerecht in verschillende Oost-Afrikaanse landen. In dit recept maak je zelf de curripasto van verse ingrediënten. Makkelijk, smaakvol én je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



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, hoge kom, pan met deksel, staafmixer, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s))              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Ui (stuk(s))                           | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                       | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Rode peper* (stuk(s))                  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Paprika* (stuk(s))                     | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zoete aardappel (g)                    | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Witte langgraanrijst (g)               | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Kokosmelk (ml)                         | 90         | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Gefrituurde uitjes (g)                 | 15         | 30  | 45  | 60  | 75  | 90  |
| Gemberpuree* (g)                       | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Zelf toevoegen                         |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Peper en zout                          | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3556 /850  | 546 /130 |
| Vetten (g)            | 36         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,3       | 3,1      |
| Koolhydraten (g)      | 96         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 16         | 2,5      |
| Vezels (g)            | 12         | 2        |
| Eiwit (g)             | 30         | 5        |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Curriypasta maken

Snijd de **knoflook**, **ui** en **tomaat** in grote stukken. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd  $\frac{1}{4}$  **rode peper** per persoon in grote stukken. Meng in een hoge kom de **gemberpuree**, **knoflook**, **ui**, **tomaat** en **rode peper** met  $1\frac{1}{2}$  tl **Afrikaanse kruiden** per persoon. Mix met een staafmixer alle ingrediënten tot een pasta.



### 2. Kip marinieren

Leg de **kippendijreepjes** in een kom en meng  $\frac{1}{3}$  van de curriypasta erdoorheen. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.



### 3. Bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de overige curriypasta toe en fruit al roerend 4 - 5 minuten. Voeg de **paprikablokjes**, de **zoete-aardappelblokjes** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 - 5 minuten mee.



### 4. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



### 5. Currysaus maken

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en  $\frac{1}{4}$  kippenbouillonblokje per persoon toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen op middelmatig vuur. Haal de laatste 7 minuten het deksel van de pan (scan voor kooktips!). Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry erbovenop. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.



Scan mij voor extra kooktips!



# Bulgursalade met biefstukkreepjes en peultjes

in zelfgemaakte marinade van verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Ui



Knoflookteentjes



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Biefstukkreepjes



Paprika



## Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Bulgur (g)                                       | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Ui (stuk(s))                                     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Knoflookteentje (stuk(s))                        | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g) | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| Peultjes* (g)                                    | 50  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))            | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2    |
| Biefstukkreefjes* (g)                            | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600  |
| Paprika* (stuk(s))                               | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Zelf toevoegen                                   |     |     |     |     |     |      |
| Olijfolie (el)                                   | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9    |
| Zoutarme groentebouillon (ml)                    | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Wittewijnazijn (el)                              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Bulgur bereiden

Bereid 175 ml bouillon per persoon in een pan met deksel voor de **bulgur** en breng aan de kook. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedeekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig door en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** Wist je dat we gemiddeld maar aan 60% van de ADH vezels komen per dag? Door de bulgur en 250 gram groente bevat deze maaltijd alleen al meer dan de helft van de ADH per portie! Vezelrijk eten is belangrijk voor gezonde darmen en dat is weer goed voor je afweersysteem, cholesterolgehalte en nog veel meer.



### 2. Groenten bereiden

Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **paprika**, **ui** en de helft van de **knoflook** 12 - 15 minuten, of tot ze zacht zijn. Schep af en toe om en let op dat het niet aanbakt.



### 3. Peultjes meebakken

Verwijder eventueel de steelaanset van de **peultjes** (zie Tip). Voeg de **peultjes** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon toe aan de **groenten** en bak de laatste 3 - 5 minuten mee.

**Tip:** Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk af kan trekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Biefstukkreefjes marinieren

Snijd ondertussen de **bieslook**, het **basilicum** en de **bladpeterselie** los van elkaar fijn. Houd de **bieslook** apart voor in de salade. Meng in een kom het **basilicum**, de **bladpeterselie**, de overige **knoflook** en per persoon: 1 el olijfolie en ½ el witte wijnazijn. Meng de **biefstukkreefjes** met de marinade.



### 5. Biefstukkreefjes bakken

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstuk** met marinade in 1 minuut rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen (zie Tip).

**Tip:** Let op dat je de biefstukkreefjes niet te lang bakt - dit kan het vlees taai maken.



### 6. Serveren

Voeg de **bulgur** en de **groenten** toe aan een saladekom. Voeg de **bieslook** toe en schep door elkaar. Verdeel de salade over de borden en schep de **biefstukkreefjes** erop. Schenk eventueel het overgebleven bakvet over de salade voor extra smaak.

Eet smakelijk!



# Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mie noedels



Groentemix: papriek, wortel en komkommer



Ketjap manis



Gefrituurde uien



Maizena



Garnalen



Limoen



Knoflooteieren



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

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



Scheur 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, steelpan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Mie noedels (g)                                | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g) | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ketjap manis (ml)                              | 40         | 80  | 120 | 160 | 200  | 240  |
| Gefrituurde uitjes (g)                         | 15         | 30  | 45  | 60  | 75   | 90   |
| Maizena (zakje(s))                             | ½          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Garnalen* (g)                                  | 80         | 160 | 240 | 320 | 400  | 480  |
| Limoen* (stuk(s))                              | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Knoflookteent (stuk(s))                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Zelf toevoegen                                 |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)                            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] roomboter (el)                  | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Witewijnazijn (tl)                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Zoutarme groentegebouillon (ml)                | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Sambal   | naar smaak |     |     |     |      |      |
| Peper en zout                                  | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3234 /773  | 685 /164 |
| Vetten (g)            | 39         | 8        |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,5       | 3,7      |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 30,1       | 6,4      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 22         | 5        |
| Zout (g)              | 3,6        | 0,8      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uistomen.
- Voeg de helft van de zonnebloemolie toe. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Noedels roeren

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** met de **knoflook** in 2 - 3 minuten gaar.
- Blus af met het sap van ¼ **limoen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.
- Voeg de **noedels** en de ketjapsaus toe aan de **groenten**. Schep goed door elkaar, zet het vuur hoog en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden en leg de **garnalen** erbovenop.
- Garneer met de **gefruite uitjes**.
- Serveer met de overige **limoensapjes**.

**Eet smakelijk!**





# Turks broodje met kippendijreepjes

met aioli, krieltjes en salade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Botersla



Tomaat



[Mini-]komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

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

Koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                               | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Botersla* (krop(pen))                      | ⅓          | ⅔   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Tomaat (stuk(s))                           | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s))                | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Aiolí* (g)                                 | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Mini Turks brood (stuk(s))                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Voorgekookte halve krieltje met schil* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)     | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witewijnazijn (tl)                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 4050 /968  | 686 /164 |
| Vetten (g)           | 57         | 10       |
| Waaran verzadigd (g) | 8,2        | 1,4      |
| Koolhydraten (g)     | 77         | 13       |
| Waaran suikers (g)   | 10,2       | 1,7      |
| Vezels (g)           | 8          | 1        |
| Eiwit (g)            | 32         | 5        |
| Zout (g)             | 3,2        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes** met de helft van de **Midden-Oosterse kruiden**, afgedekt, 12 - 14 minuten (zie Tip).
- Bak de laatste 5 minuten zonder deksel.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



### 2. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in fijne ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade maken

- Houd 2 **boterslabladen** per persoon apart. Snijd de overige **botersla** fijn. Snijd de **tomaat** en **komkommer** in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.
- Snijd het **broodje** open en besmeer met de **aioli**.
- Beleg met de **boterslabladen**, een paar **komkommer**- en **tomatenplakken** en wat rauwe **ui**.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witewijnazijn en de honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **sla** en **groenten** toe en meng goed.
- Verdeel de **broodjes** over de borden en beleg met de **kip**. Leg de **krieltjes** ernaast. Serveer met de salade en kruidenmayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Romige mafaldine met honing-geitenkaas met panko, courgette en kappertjes

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



|  |                                |  |                        |
|--|--------------------------------|--|------------------------|
|  | Geitenkaasbolletjes met honing |  | Mafaldine              |
|  | Courgette                      |  | Prei                   |
|  | Citroen                        |  | Italiaanse kruiden     |
|  | Kookroom                       |  | Verse munt en bieslook |
|  | Panko paneermeel               |  | Pompoenpitjes          |
|  | Kappertjes                     |  |                        |



Nieuw ingrediënt in je box! De geitenkaasbolletjes met honing van Nederlandse bodem zijn heerlijk zacht en romig van smaak!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Geitenkaasbolletjes met honing* (g)     | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Mafaldine (g)                           | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Courgette* (stuk(s))                    | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Prei* (stuk(s))                         | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Citroen* (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Kookroom (g)                            | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Verge munt en bieslook* (g)             | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Panko paneermel (g)                     | 15         | 25  | 40  | 50  | 65  | 75  |
| Pompoenpitten (g)                       | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Kappertjes (g)                          | 15         | 30  | 45  | 60  | 75  | 90  |
| Zelf toevoegen                          |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                          | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½  |
| Peper en zout                           | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **prei** in dunne ringen.

**Weetje** Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **prei** en **Italiaanse kruiden** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **panko** en **pompoenpitten** tot de **panko** goudkleurig is en de **pompoenpitten** beginnen te poffen.
- Haal het pankomengsel vervolgens uit de pan, voeg toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Saus maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn en hak de **kappertjes** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **room** en de helft van de **kappertjes** toe aan de pan met **groenten**. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan.
- Meng de **mafaldine** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **mafaldine** over diepe borden en top af met het pankomengsel, de **geitenkaas** en de overige **kappertjes**.
- Garneer met de **verse kruiden**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**