



Milde viscurry met koolvis en noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Koolvis



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Mie noedels



Ui



Gomasio



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

Koolvis is een witvis en familie van de kabeljauw - hij wordt geprezen om zijn zachte textuur en volle smaak.



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.

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	383 /92
Vetten (g)	32	5
Waaranverzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	54	8
Waaran suikers (g)	10,6	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

- Kook het water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Curry maken

- Voeg de bouillon, **kokosmelk**, **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussen door), suiker, wittewijnazijn, **wortel** en **broccoli** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De **broccoli** hoeft nog niet gaar te zijn.
- Weeg de **noedels** af. Haal het deksel van de pan en voeg de **noedels** toe. Kook 3 - 4 minuten zonder deksel.

4. Serveren

- Roer de **noedels** los met een spatel en voeg eventueel extra water of bouillon toe als de curry te snel droogkookt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **vis** weer toe aan de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteentje



Ui



Kookroom



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd, *mozzare*, om de bekende bollen te vormen?



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.

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (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
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3569 / 853	577 / 138
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,8
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	21,6	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

Voeg de **tomatenblokjes**, de **kookroom** en per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 tl **Siciliaanse Kruidenmix** 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.



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 **pasta**. Kook de **pasta** 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 **pasta**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteien



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, hoge kom, pan, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	½	¾	¾	½	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	558 /133
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	18	2,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Halveer de **rode puntlaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntlaprika** in dunne repen.

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



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **puntlaprika** en ½ **knoflookteken** per persoon op de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



3. Bulgur koken

Breng het water aan de kook in een pan en verkuiriem het bouillonblokje erboven. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ½ **rode peper** per persoon fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knip de **knoflook** uit het velletje.



5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, de helft van de **paprika** en per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **komijn**, 1 tl bruine suiker en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.



6. Serveren

Meng de overige **paprika**, de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** erbovenop. Serveer met de muhammara, de **yazzara**, het **naanbrood** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Snelle volkoren spaghetti met gehaktbaljetjes

met champignons en romige tomatensaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoblookteentje



Prei



Champignons



Volkoren spaghetti



Half-om-half
gehaktbaljetjes met
Spaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



met knoflook en ui
Kruidenroomkaas



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño
en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit
pastagerecht.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3305 / 790	585 / 140
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	18,7	3,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

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



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 (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus bereiden

- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de **tomatenblokjes** en het kookvocht toe en breng aan de kook.
- Voeg de **pasta** en de **kruidenroomkaas** toe.
- Roer goed door en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de **pasta** in diepe borden.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten in blik bijna evenveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Deze maaltijd bevat per portie meer dan 350 gram groente per persoon - supergezond dus!

Eet smakelijk!



Volkoren penne met rodepesto-tomatensaus

met geroosterde groenten en Grana Padano

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Volkoren penne



Ui



Courgette



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Vers basilicum



Tomatenpuree



Tomatenblokjes met basilicum



Rode pesto



Grana Padanovlokken



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

Als je tomatenpuree een paar minuten in wat olie bakt tot het begint te geuren, vóórdat je andere ingrediënten toevoegt, wordt de tomatensmaak versterkt en de bitterheid minder.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zoutarme groenteboillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	533 / 127
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	28,9	4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,4	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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes. Meng in een kom de **ui**, **courgette** en **wortel** met de **Siciliaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven. Kook de **penne** 9 - 11 minuten in de pan (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik 2/3. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



3. Knoflook en basilicum snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** in reepjes.

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



4. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **tomatenpuree** 1 minuut. Voeg de **tomatenblokjes** en 30 ml pastawater per persoon toe.



5. Saus afmaken

Bereid de bouillon (zie Tip). Voeg de bouillon toe aan de saus en roer goed door. Verlaag het vuur en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Roer de **rode pesto**, geroosterde **groenten** en **pasta** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **Grana Padano vlokken** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Romige orzotto met citroen

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Kastanjechampignons



Citroen



Verse dragon en kervel



Citroen



Orzo



Geraspte pecorino



Roomkaas

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.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in de lengte in achtjes. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken.



2. Groenten bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelmatig vuur en roerbak de **ui** in 9 - 11 minuten goudbruin en zacht. Voeg vervolgens de **kastanjechampignons** toe en bak in 5 - 7 minuten al roerend bruin. Breng op smaak met peper en zout.



3. Orzo bereiden

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **orzo** 1 minuut. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 12 minuten droog. Giet af indien nodig. Roer daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



4. Citroenroomkaas maken

Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **geraspte pecorino** en per persoon: $\frac{1}{4}$ tl **citroenrasp** en $\frac{1}{2}$ el **citroensap**. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.



5. Mengen

Voeg $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, de helft van de citroenroomkaas en de **orzo** toe aan de koekenpan met **ui** en **champignons** en roer goed door. Voeg **kervel** naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige citroenroomkaas. Bestrooi de **orzo** naar smaak met de overige **kervel**, **dragon** en **citroenrasp**. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Broodje gehaktbal met zelfgemaakte frietjes

met zoetzure koolsla, chilimayo en gebakken groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rodekool,
wittekool en wortel



Ui



Zoet-pittige chilisaus



Half-on-half
gehaktbaljetjes
met Thaise kruiden



Rode puntpaprika



Verge koriander



Hamburgerbol met
sesam



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

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



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4167 / 996	676 / 162
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	21,4	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,8	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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Zoetzuur maken

Snijd de **koriander** fijn. Maak in een kom een dressing van per persoon: 1 el witewijnazijn en ½ el suiker. Breng op smaak met een snuf zout. Meng de **koriander**, de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de zoetzure dressing. Zet apart en schep af en toe om.



3. Groenten snijden

Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne reepjes. Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de zoet-pittige chilisaus en de mayonaise.



4. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Dek de pan af en bak, afgedeckt, nog 4 - 5 minuten.

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



5. Broodje beleggen

Snijd de **hamburgerbol** open en besmeer de **hamburgerbollen** met een laagje chili-mayonaise. Beleg elk **broodje** met een deel van de zoetzure **groenten**, de **gehaktballetjes**, de gebakken **ui** en de **paprika**.



6. Serveren

Verdeel de **broodjes** over de borden. Serveer met de frieten, de zoetzure **groenten** en de overige chilimayonaise.

Eet smakelijk!



Italiaans gekruide groentestoof met parelcouscous

met Grana Padano en zelfgemaakte knoflooktoast

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Parelcouscous



Spinazie



Verse bladpeterselie



Biologisch wit rozenbroodje



Grana Padano vlokken



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

Het rozenbroodje krijgt een robuuste korst doordat hij ondersteboven wordt gebakken en handmatig wordt gekeerd. De korst doet denken aan een roos, vandaar de naam.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

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
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	130	150	205	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vergebladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologisch wit rozenbroodje*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 / 751	419 / 100
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13	1,7
Koolhydraten (g)	96	13
Waarvan suikers (g)	15	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Stoof maken

- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **wortel** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **knoflook** en de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 30 seconden mee, of tot de **kruiden** beginnen te geuren.
- Voeg de **tomatenblokjes** en de bouillon toe en breng aan de kook.



3. Toastjes maken

- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedeckt, 10 - 11 minuten op laag vuur (zie Tip). Voeg de **spinazie** toe en kook nog 2 minuten zonder deksel.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn. Meng in een kleine kom de helft van de **bladpeterselie**, de overige **knoflook**, 1 el roomboter per persoon, peper en zout.
- Snijd het **rozenbroodje** in plakken van 2 cm dik en besmeer met de kruidentoer.
- Verdeel de toastjes over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de couscous te snel droogkookt.

4. Serveren

- Verdeel de groentestoof over kommen of diepe borden.
- Garneer de stoof met de **Grana Padano vlokken** en de overige **bladpeterselie**. Serveer met de toastjes.

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

Eet smakelijk!



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



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

Je geeft de kippensoep bite met orecchiette. Deze pastasoort heeft zijn naam te danken aan de vorm. Orecchiette is namelijk het Italiaanse woord voor oortjes.



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.

Benodigdheden

Pan, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (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
Orecchiette (g)	45	90	135	450	225	540
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 /569	313 /75
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,9
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	13,9	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Weeg de **pasta** af.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Smaakmakers bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes.

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



3. Soep koken

- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg vervolgens de **wortel**, **kip**, **Surinaamse kruiden** en mosterd toe.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



4. Serveren

- Meng de **pasta** door de soep.
- Voeg de **kookroom** toe en roer goed door (zie Tip).
- Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de **verse bladpeterselie**.

Tip: Vind je de soep te dik? Voeg dan geleidelijk nog wat bouillon of heet water toe, tot het de juiste dikte heeft.

Eet smakelijk!



Kip yakitori met zoete Aziatische saus en sesamzaad

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Sesamzaad, klein maar krachtig, voegt niet alleen een nootachtige smaak en knapperige textuur toe aan gerechten, maar is ook rijk aan gezonde vetten, vezels en mineralen.



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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	519 /124
Vetten (g)	18	3
Waaran verzadigd (g)	3,2	0,6
Koolhydraten (g)	84	16
Waaran suikers (g)	18,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Stoof de **broccoli**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar.



3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan een **spies** (zie Tip).
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipspiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden.
- Leg de kipspiesen erbij.
- Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Geitenkaas uit de oven met uiensaus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 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!



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.

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 (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 (scan voor kooktips!).
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml kookvocht per persoon, giet af en houd afgedekt warm.

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.
- 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. Verdeel de honing en de **pecanstukjes** over de **geitenkaas**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Uiensaus maken

- Voeg 1 tl suiker per persoon toe aan de steelpan met **ui** en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 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 saus 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 een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg op ieder bord een plak **geitenkaas** en verdeel de uiensaus eroverheen.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Linzen in geurige groene currysaus

met naan, broccoli en labnedressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Ui



Verse gember



Groene peper



Broccoli



Spinazie



Kokosmelk



Groene currykruiden



Naanbrood met kruiden



Labne



Limoen



Verse koriander



Linzen



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

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



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.

Benodigdheden

Vergiet, rasp, pan met deksel, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeet*	(tl)	1	2	3	4	5
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergeet koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 / 814	493 / 118
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3,1
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,1	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 (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).

Tip: Je verwarmt de oven voor om de naan op te warmen. Je er ook voor kiezen om de naan in stap 4 op te warmen in de broodrooster of grill.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Broccoli koken

Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Smaakmakers bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, **knoflook**, **groene peper** en **gember** 1 - 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



4. Koken

Bak de **naan** 3 - 4 minuten in de oven. Voeg de bouillon, **linzen** en **kokosmelk** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Hak ondertussen de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes.

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



5. Dressing maken

Voeg de **spinazie** toe aan de curry en laat deze al roerend slinken. Voeg als laatste de **broccoli** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **koriander** met de **labne** en **limoensap** naar smaak.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Garneer met de labnedressing. Serveer met de **naan** en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Romige casarecce met kippendijreepjes

met courgette en zongedroogde tomaten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



Casarecce



Knoflookteentje



Courgette



Ui



Siciliaanse kruidenmix



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Paprikareepjes



Zongedroogde tomaten



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is het alvast voorgesneden en op smaak gebracht met oregano, peterselie en paprika.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zongedroogde tomaten* (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm, de **ui** in halve ringen en snijd de **zongedroogde tomaten** klein (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, **zongedroogde tomaten** en **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkuimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Laat de saus 2 minuten al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer inkoken.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **groenten** over diepe borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas**.

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.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	626 /150
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	15,8	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Volkoren wraps met vegetarische kipstukjes en avocado met yazzara, witte kaas en tomatensalade

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rode ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Tomaat



Vegetarische kipstukjes



Tomaat



Avocado



Witte kaas



Volkoren mini-tortilla



Yazzara



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

Yazzara is een frisse groetedip gemaakt van pompoen,
wortel, room en gember. Het geeft in dit recept zowel kleur
als smaak aan je wraps.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	687 /164
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	8,7	1,8
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Kipstukjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de vegetarische kipstukjes toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



2. Tomatensalade maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el rodewijnazijn. Meng de tomaat en de rodekool, wittekool en wortel erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Verpak de mini-tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de witte kaas in blokjes.



4. Serveren

- Verdeel de tortilla's over de borden en besmeer met de yazzara.
- Zet de tomatensalade, de vegetarische kipstukjes met ui, de witte kaas en de avocado in kommetjes op tafel zodat iedereen zelf de wraps kan vullen.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Bowl met kippendij, aubergine en labne

met parelcouscous en cherrymaten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Parelcouscous



Labne



Ui



Rode cherrymaten



Afrikaanse kruidenmix



Aubergine



Knoflookteent



Wortel



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



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

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



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	60	80	100	140	160
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	548/131
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,9	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Aubergine en wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **wortel** en snijd de **wortel** en **aubergine** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een grote kom de **aubergine** en **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **aubergine** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 12 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Kip bakken

- Voeg de **groenten** toe aan de bakplaat en rooster nog 5 - 6 minuten mee.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **kip** gaar is.

4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over diepe borden.
- Serveer de gegrilde **groenten** en de **kippendijreepjes** over de **couscous**.
- Garneer met de **labne**.

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

Eet smakelijk!

Falafelbowl met zelfgemaakte hummus

met pitabroodjes, gegrilde groenten en frisse yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kikkererwten



Aubergine



Tahinsaus



Falafel



Citroen



Knoflookteentje



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Paprika



Ui



Pitabroodje



Verse munt



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

Voor zelfgemaakte hummus heb je kikkererwten, tahin, olijfolie, citroensap, knoflook en smaakmakers nodig. Daarnaast kun je met kruiden eindeloos variëren!



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, rasp, hoge kom, grote kom, 2x kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 / 887	562 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Meng in een grote kom de **aubergine** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier. Snijd de **paprika** in grove stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde kom de **paprika** en **ui** met ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Yoghurtsaus maken

Verdeel de **paprika** en **ui** naast de **aubergine** over de bakplaat. Leg de ongepelde **knoflookteentje** bij de **groenten** en bak 18 - 22 minuten in de oven, of tot de **groenten** gaar zijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Houd 3 hele **muntblaadjes** per persoon apart ter garnering en snijd de overige **munt** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de fijngesneden **munt** en 1 tl **citroenrasp** per persoon. Breng op smaak met peper en flink wat zout.



3. Hummus maken

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Meng in een hoge kom de **kikkererwten** met de **tahinsaus**, het **komijnzaad** en per persoon: 2 el water, ½ el **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en flink wat zout. Mix het geheel met een staafmixer tot een gladde hummus. Bewaar apart.



4. Pitabroodjes bakken

Bak de **pitabroodjes** 3 - 5 minuten in de oven of het broodrooster (zie Tip). Haal de **knoflook** voorzichtig uit de schil en voeg samen met de helft van de **aubergine** bij de hummus. Mix opnieuw glad. Proef de hummus en breng verder op smaak met het overige **citroensap**, peper en zout.



5. Falafel bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 - 4 minuten rondom.



6. Serveren

Schep de hummus op een groot bord en schuif de hummus met de buitenkant van een lepel naar de zijkanten van het bord. Leg de **ui**, **paprika** en de overige **aubergine** naast de hummus en leg de **falafel** erbij. Garneren met de achtergehouden **muntblaadjes**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Besprenkel de **falafel** met de yoghurtsaus. Serveer met de **pitabroodjes**.

Eet smakelijk!



Orzotto met feta en citroen

met venkel, spinazie en pistachenoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Venkel



Knoflookteentje



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Feta



Italiaanse kruiden



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

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



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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	548 /131
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	7,7	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een steelpan en verkruimel $\frac{1}{3}$ bouillonblokje per persoon erboven.
- Snijd de **venkel** in kwartjes, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes (scan voor kooktips!). Houd het eventuele **venkelooft** apart.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Orzotto maken

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



3. Garnering bereiden

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pittige stamppot van paksoi met spekjes

met rode peper, zoetzure komkommer en sesamzaadjes

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Vers gember



Knoflookteentje



Bosui



Paksoi



Limoen



Spekreepjes



Sojasaus



Sesamzaad

Nieuwe, plasticvrije verpakking

Om te blijven verduurzamen, testen we plasticvrije verpakkingen in jouw box.
De verpakking van de sojasaus is biologisch afbreekbaar en composteerbaar.
Wat vind je ervan? Scan de QR, deel je feedback in slechts 3 minuten.



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.

Benodigdheden

Rasp, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	346 / 83
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	23,2	2,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**. Meng in een saladekom de suiker en witte wijnazijn. Voeg hier de **komkommerlinten** aan toe en zet apart. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en **zoete aardappelen**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappelen**, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de **paksoi** klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de **limoen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **bosui**, de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappelen** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en de melk toe om het smeulig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tot slot de gebakken **paksoi** met de **smaakmakers** erdoor.



3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de **spekreepjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui**, de gebakken **spekjes** en het geroosterde **sesamzaad**. Serveer de **limoenpartjes** en de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

Eet smakelijk!



Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte belegen kaas



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.



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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm						
kippenbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

Weetje Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Bewaar eventueel wat van het **witlof** om als garnering te gebruiken. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Vind je het witlof nog te bitter? Voeg dan 1 tl honing per persoon toe.



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** in dunne repen en vervolgens in kleine blokjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **geraspte belegen kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **geraspte kaas**. Garneer met het eventueel bewaarde **witlof**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Traybake met teriyaki-kippenvleugels

met bulgogirijst, groenten en gomasio

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Het is onze duurzame missie om de hele kip te gebruiken, dus ook deze vleugels. Een mals stukje kip om lekker te kluiven. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kippenvleugels



Teriyakisaus



Bulgogisaus



Koreaanse kruidenmix



Wortel



Bosui



Paprika



Gomasio



Witte langgraanrijst

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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgogisaus (g)	20	35	50	70	85	105
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	479 /114
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,5
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	22,4	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	64	8
Zout (g)	3,5	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.
- Meng in een kom de **kippenvleugels** met de **teriyakisaus**, peper en zout.
- Verdeel de **kippenvleugels** over een bakplaat met bakpapier, maar laat ruimte over voor de **groenten** (zie Tip).
- Bak de **kippenvleugels** 25 - 30 minuten in de oven.

Tip: Maak je dit recept voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat voor de groenten.



2. Groenten voorbereiden

- Snij de **wortel** in dunne halve maantjes en de **paprika** in smalle repen (scan voor kooktips!).
- Snijd van 1 **bosui** het groene gedeelte in ringen en bewaar apart.
- Snijd de overige **bosui** in stukken van 3 cm.
- Meng in een kom de **groenten** met de **Koreaanse kruidenmix**, de zonnebloemolie, peper en zout.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

- Voeg de **rijst**, 175 ml kokend water per persoon en een snuf zout toe aan een ovenschaal en meng goed (zie Tip). Dek de ovenschaal goed af met aluminiumfolie.
- Haal, wanneer de **kippenvleugels** nog 20 minuten moeten bakken, de bakplaat uit de oven en verdeel de **groenten** hierover.
- Plaats de ovenschaal met **rijst** onder in de oven en de bakplaat met **groenten** erboven.
- Bak nog 20 minuten in de oven, of tot alles gaar is.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik slechts 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



4. Serveren

- Meng de **bulgogisaus** door de **rijst** en verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de **kip** en **groenten** over de **rijst**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Broodje vegetarische visburger met ravigotesaus

met frieten van gele wortel en aardappel

Familie **Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Dikke friet met schil



Wortelbroodje



Ravigotesaus



Little gem



Gele wortel



Vegan visburger



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

In plaats van een broodje hamburger, serveer je vandaag een broodje visburger! De visburger zijn veganistisch en bestaan dus voor 100% uit plantaardige ingrediënten.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dikke friet met schil* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ravigotesaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **wortel** en snijd in frieten van dezelfde grootte als de **dikke frieten**.
- Meng in een kom de **wortel** en **frieten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **wortel** en **frieten** over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Dressing maken

- Houd een aantal **littlegemblaadjes** apart voor op de burger en snijd de rest fijn.
- Meng in een saladekom per persoon: ½ tl mosterd, 1 el extra vierge olijfolie en 1 tl witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de grofgesneden **little gem** met de dressing.



3. Broodjes beleggen

- Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **visburger** 3 minuten, of tot goudbruin.
- Bak ondertussen de **wortelbroodjes** 4 - 6 minuten in de oven.

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.

4. Serveren

- Snijd de **wortelbroodjes** open, besmeer met een dun laagje mayonaise. Leg de **littlegemblaadjes** op het broodje.
- Verdeel de helft van de **ravigotesaus** over het broodje en meng de overige **ravigotesaus** met de **gesneden little gem** (zie Tip).
- Leg tot slot de **visburgers** op de **broodjes**.
- Serveer de burger met de frieten, de salade en mayonaise naar smaak.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de ravigotesaus. De overige ravigotesaus kun je op een andere dag serveren.



Plantaardige nuggets met bietensalade en krieltjes

met gebakken appel en uienschutney

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Vegan nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Pikante uienschutney



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Rucola en veldsla



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

De vegan nuggets hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	563 /135
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	29,2	4,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **krieltjes** 16 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Ui bakken

- Verhit ¼ van de boter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Blus de **ui** af met de **chutney**.
- Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ¼ van de boter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Weeg 125 g **gekookte rode biet** per persoon af en snijd in blokjes van 2 cm. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes.
- Verhit de overige boter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende (plantaardige) roomboter zodat de appel niet aan de pan blijft plakken.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, suiker, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de **nuggets**. Garneer de salade met de **appel**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Lauwwarme aardappelsalade met zalmsnippers

met sperziebonen en courgettelingen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Sperziebonen



Aardappelen



Courgette



Ui



Verse dille



Warmgerookte
zalmsnippers



Rucola en veldsla



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

Wist je dat aardappelen meer vitamine behouden als je ze met schil en al kookt?



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.

Benodigdheden

Kom, grote kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Was de **aardappelen** en snijd in kwartjes.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan belangrijke vitamines en mineralen. Bijvoorbeeld kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, en ijzer en foliumzuur voor een energiek gevoel.



2. Koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **sperziebonen** toe. Giet af en spoel af met koud water.



3. Snijden

Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten. Snipper de **ui** (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd de **dille** fijn.

Tip: De courgettelinten en ui worden in dit recept raw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak ze dan kort aan in een koekenpan met 1/2 el olijfolie per persoon, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Courgette op smaak brengen

Meng in een kom de **dille** met per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Voeg de **courgettelinten** toe aan de kom en bewaar apart.

5. Salade mengen

Meng in een grote kom de overige **dille** en de gesnipperde **ui** met per persoon: 1 el mayonaise, ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **aardappelen**, **sperziebonen** en de helft van de **zalmsnippers** toe. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Schep de **courgettelinten** en de aardappelsalade erop. Garneer met de overige **zalmsnippers** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Mexicaans gekruide biefstukreepjes met kiwisalsa

met rijst en koolsla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Mexicaanse kruiden



Verse koriander



Ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Groene kiwi



Groene paprika



Limoen



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

Wist je dat je de schil van de kiwi kan eten? Hoewel je even zult moeten wennen aan de zachte haartjes van een kiwischil die je lippen raken, zal dit vreemde gevoel al na de eerste hap verdwenen zijn.



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.

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Groene kiwi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	418 /100
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	14,2	2,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur uit en laat de **rijst** 5 minuten afgedekt staan.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **kiwi** met de helft van de **ui** 4 - 5 minuten, of tot ze lichtbruin zijn. Voeg de **kiwi** en **ui** toe in een hoge kom en bewaar apart.



2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!).
- Hak de **koriander** grof.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** en de overige **ui** 5 - 6 minuten.

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!



3. Salsa maken

- Voeg de honing, de helft van de **koriander** en het sap van 1 **limoensap** per persoon toe aan de hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een gladde salsa. Voeg eventueel meer **limoensap** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **koolslamix** met de mayonaise, de wittewijnnazijn en de overige **koriander**. Breng op smaak met zout en peper.



4. Serveren

- Voeg de **biefstukreepjes** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de koekenpan en bak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Serveer de **biefstukreepjes** met **groenten** en de koolsla erbovenop.
- Serveer met de kiwisalsa en 2 **limoensap** per persoon.

Eet smakelijk!



Broodje hamburger met labne en witte kaas

met aardappelpartjes en gegrilde groenten

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half
hamburger



Wortelbroodje



Witte kaas



Ui



Rode puntpaprika



Aardappelen



Aubergine



Midden-Oosterse
kruidenmix



Labne



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt,
geef je een frisse draai aan deze smaakvolle burger.



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.

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Bakken

- Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dik. Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Meng in dezelfde grote kom de **Midden-Oosterse kruiden** met 1 el olijfolie per persoon. Voeg de **paprika** en **aubergine** toe aan de kom en meng tot alle **groenten** bedekt zijn met de **kruiden**.
- Verdeel de **aubergine** en **paprika** over een tweede bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Bak de laatste 20 - 22 minuten met de **aardappelpartjes** mee in de oven. Bak de **broodjes** de laatste 2 minuten mee in de oven.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Burgers bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **burgers** en **ui** toe en bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.
- Verkruimel de **witte kaas** in een kom (zie Tip).

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

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

4. Hamburger maken

- Snijd de **broodjes** open. Besmeer het broodje met een laagje **labne**.
- Beleg met de **ui**, een paar **aubergineplakjes** en een paar **paprikarepen**. Leg hierop de **burger**.
- Verdeel de helft van de **witte kaas** over de **burgers**.
- Vouw het **broodje** dicht.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en de overige **labne** en **groenten**.

Eet smakelijk!



Driekazenpizza

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Gedroogde oregano



Blauwkaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen
geitenkaas



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

Deze week een heerlijke pizza in je box met 3 verschillende
soorten kaas. Top hem af met wat oregano en eet smakelijk!



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.

Benodigdheden

Bakplaat, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	962 /230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,5	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	4,5	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Knoflook fruiten

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de helft van de **oregano** toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



3. Tomatensaus maken

Voeg de **passata** en ½ tl suiker per persoon toe en roer goed door. Breng goed op smaak met peper en zout en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



4. Pizzadeeg uitrollen

Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat (zie Tip). Besmeer met de tomatensaus.

Tip: Je hebt geen extra bakpapier nodig! Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.



5. Pizza beleggen

Verdeel de **geraspte geitenkaas** over de pizza. Scheur de **mozzarella** in stukken en verdeel over de pizza. Snijd de **blauwekaasblokjes** kleiner en verdeel over de pizza. Bestrooi met de overige **oregano** en peper naar smaak. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin en gesmolten is.



6. Serveren

Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Hartige linzenschotel met aardappelschijfjes en kaas met groene salade en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Aardappelschijfjes		Linzen
	Prei		Wortel
	Tomatenpuree		Sojasaus
	Kookroom		Belgische kruidenmix voor gehakt
	Geraspte belegen kaas		Veldsla
	Pompoenpitten		



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste vitamines en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en stoof mee voor een extra voedzame ovenschotel!



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen voorbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de **aardappelschijfjes** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de **aardappelen** beetgaar zijn.



2. Groente bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedeckt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, 1 tl **tomatenpuree** per persoon en de helft van **Belgische kruidenmix** toe en stoof 3 - 5 minuten verder. Blus af met de **sojasaus** en voeg de mosterd en een snufje suiker toe.



3. Roomsauw bereiden

Meng in een kom de **kookroom** met de overige **Belgische kruidenmix** en breng op smaak met peper.



4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de **aardappelschijfjes** erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 - 25 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de **gerasppte kaas** over de ovenschotel en gratineer.



5. Dressing maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el honing, ½ el wittewijnnazijn, ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **sla** met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.

Allergenen

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

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



Roerbak biefstukreepjes met mie noedels

met gemberdressing, groenten en gefrituurde uitjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Biefstukreepjes



Woksaus met gember



Ui



Wortel



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Mie noedels



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

Gefrituurde uitjes zijn niet alleen knapperig en smaakvol,
maar ze voegen ook een aantal antioxidanten toe aan
je maaltijd. Hierdoor zijn ze de perfecte topping voor dit
gerecht!



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.

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (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)	2473 /591	573 /137
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,3
Koolhydraten (g)	72	17
Waarvan suikers (g)	23,5	5,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,5	0,6

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** 4 - 5 minuten, of tot beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de ketjap en de bloem. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in 3 gelijke stukken en houd het witte en het groene gedeelte apart.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **ui**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **wortel** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Serveren

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukkreefjes** 1 minuut.
- Voeg de **woksaus met gember**, de **noedels**, de **groenten**, de overige **bosui** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de pan en roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden en garneer met de **gefruitte uitjes**.

Eet smakelijk!

Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, mangochutney, verse munt en koriander

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Vers gember



Kikkererwten



Kokosmelk



Basmatirijst



Vers koriander en munt



Spinazie



Mangochutney



Gele currykruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Wist je dat kikkererwten een uitstekende bron zijn van plantaardige eiwitten en vezels? Dit maakt ze een fantastische toevoeging aan een evenwichtig dieet.



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.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Verge gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	462 /110
Vetten (g)	28	4
Waaran verzadigd (g)	15,8	2
Koolhydraten (g)	128	16
Waaran suikers (g)	28,5	3,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van maximaal 1 cm. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Laat de kikkererwten uitlekken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de gember en gele currykruiden 1 - 2 minuten.
- Voeg de zoete aardappel toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Ris de muntblaadjes van de takjes. Snijd de munt en de koriander fijn.



3. Koken

- Blus af met de bouillon, de tomatenblokjes, de kokosmelk en ½ el wittewijnazijn per persoon (zie Tip).
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en laat, afgedeckt, 15 - 20 minuten op laag vuur koken, of tot de zoete aardappel zacht is.

Gezondheidstip ☺ Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan per persoon: 50 ml kokosmelk door 50 ml bouillon. Serveer eventueel ook minder rijst. Met de overige gekookte rijst kun je een kokosrijstpudding maken als dessert of ontbijt.



4. Kruiden snijden

- Haal in de laatste 5 minuten het deksel van de pan en roer de kikkererwten erdoor (zie Tip).
- Scheur de spinazie boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en curry over diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.

Tip: Als de curry nog te waterig is, laat hem dan nog 5 minuten inkoken zonder deksel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Heekfilet in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Lekker snel | Caloriebewust | Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Heekfilet



Knoflookteentjes



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verge koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder



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

Door de heek te pocheren - een techniek waarbij je de vis in een vloeistof kookt - geef je het een intensere smaak!



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150	
Gemberpuree* (g)	5	10	20	20	30	30	
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300	
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30	
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3	
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300	
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	504 /120
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	12,4	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 6 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **gesneden ui**, het **kerriepoeder** en de **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **tomatenblokjes**, **kokosmelk** en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis pocheren

- Bestrooi de **vis** met de **Peruaanse kruiden**.
- Leg de **vis** in de hapjespan. Zorg ervoor dat de **vis** volledig in de curry ligt.
- Laat de **vis**, afgedekt, 2 - 3 minuten in de curry garen.
- Snijd ondertussen de **korianderblaadjes** grof.



4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen.
- Serveer de tomatencurry met **vis** erbovenop.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!



Huevos-rancherosbowl met frisse salsa

met tortillachips en avocadodip

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Mais in blik



Bosui



Ei



Witte kaas



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Verse koriander



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

Vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen – zwarte bonen zitten er vol mee. Wist je dat ze ervoor zorgen dat je energieniveau lang op peil blijft?



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.

Benodigdheden

Kom, vergiet, 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	1¼	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
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Vergeet koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	586 /140
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,5
Koolhydraten (g)	104	15
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,4	0,5

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 5 minuten afgedekt staan.



2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in het 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 witewijnazijn 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.

Gezondheidstip 🍎 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.



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.*

Eet smakelijk!



Steak met zwartepepersaus

met krieltjes en groene salade

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zwartepepersaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Gemarineerde steak



Rucola en veldsla



Ui



Mexicaanse kruiden



Komkommer



Pompoenpitten



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

Vanavond staat er een steak op het menu. Je serveert hem met de zwarte-pepersaus in je box.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, saladekom, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	453 /108
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,9
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,1	1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Haal de **steak** uit de koelkast.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan.
- Voeg in de laatste minuut ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Snij de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte wijnazijn, 1 tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **veldsla** en de **komkommer** toe aan de kom en meng goed.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Steak bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur (zie Tip). Schuif de **ui** naar een kant en leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan naast de **ui**.
- Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, bestrooi met peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **zwartepepersaus** toe aan de koekenpan en verhit 1 minuut op middelhoog vuur.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Bak de steak dan in een tweede koekenpan.



4. Serveren

- Verdeel de **steak** over de borden. Schenk de **zwartepepersaus** met **ui** erover.
- Serveer met de **krieltjes** en de salade.
- Garneer met de **pompoenpitten** (zie Tip).

Tip: Heb je meer tijd? Rooster dan de pompoenpitten. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.

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