



Boerenworst met gebakken aardappeltjes

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Aardappelpartjes



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



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

Je servert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij de gebakken aardappeltjes!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	593 /142
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,1
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	14,2	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **aardappelpartjes** met de **Siciliaanse kruidenmix** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



2. Wortel koken

Snijd de **wortelen** in plakjes. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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. Bakken en mengen

Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om.



4. Dillemayonaise maken

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten bakken

Snijd de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortel** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **wortel** met **prei** over de borden. Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met rode biet

met aardbei-balsamicodressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verset geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bietjes* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeienaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	594 /142
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,9
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	21,8	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg 125 g **rode biet** per persoon af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

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



3. Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de **aardbeienaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de **ui** samen met de **appelblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

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

2. Bakken

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

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjap jus en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidenmix



Wortelschijfjes



Gesneden ui



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wortelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
[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)	2423 /579	357 /85
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	10	1,5
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	54	8
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappel** en **wortelschijfjes** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.



2. Jus maken

- Voeg vervolgens de **gesneden ui** toe. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.
- Voeg per persoon: ½ el ketjap, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**.
- Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



3. Broccoli koken

- Bring ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de aardappel-wortelpuree en **broccoli** over de borden.
- Garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix** en serveer de **worstjes** ernaast.
- Schenk de ketjapjus eroverheen.

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

Eet smakelijk!



Mediterraans roerei met witte kaas

met aardappelpartjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Komkommer



Tomaat



Bosou



Mesclun



Ei



Witte kaas



Ovenaardappelpartjes



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een heerlijke basis voor elke maaltijd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1¾	2	2¼	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Bosui* (bosje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	423 /101
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,4
Koolhydraten (g)	46	6
Waarvan suikers (g)	8	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 20 minuten in de oven.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verkruimel de **witte kaas**.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat meer dan 300 gram groenten!



2. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **tomaat** toe.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **bosui** en de overige **tomaat** 3 - 4 minuten.



3. Roerei maken

- Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Giet het eimengsel in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het **ei** al roerend stollen.

Weetje 🍎 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Van 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.



4. Serveren

- Verdeel het roerei over de borden en serveer met de **aardappelpartjes**.
- Serveer met de salade. Schep de mayonaise bij de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!



Tuna melts met tomaat en mais

met zelfgemaakte tonijntopping en frisse salade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen.
Met alleen een hengel en lijn; een voor een, vis voor vis, bijzonder toch?
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Mais in blik



Ui



Tomaat



Witte demi-baguette



Geraspte Goudse kaas



Versie bieslook, dille
en bladpeterselie



Veldsla



Tonijn in olijfolie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 /819	724 /173
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	9,3	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de **mais** uitlekken en weeg af. Laat ook de **tonijn** uitlekken.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



2. Broodjes beleggen

- Meng in een kom de **tonijn** met de **mais**, mayonaise, de helft van de **tomaat**, de helft van de **ui** en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de **broodjes** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Beleg met de tonijnsalade.
- Verdeel de **gerasppte kaas** over de tuna melts en bak 6 - 8 minuten in de oven.

Weetje Mais levert een goede portie magnesium. Een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl witte wijnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de overige **ui** en overige **tomaat** met de dressing.
- Meng vlak voor het serveren de **sla** met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de tuna melts over de borden. Garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Udonnoedelsoep met pittige garnalen

met ketjapchampignons, sugarsnaps en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Rode peper



Ui



Champignons



Radijs



Garnalen



Visse saus



Vissaus



Peultjes



Gomasio



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	256 / 61
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,1
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	22	2,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	5,5	0,7

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn (zie Tip). Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in plakken.

Tip: Snijd eventueel een paar ringetjes van de rode peper om mee te garneren in stap 6.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **radijs** in dunne plakken en voeg toe aan de kom. Meng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



3. Garnalen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Leg de **garnalen** in een ovenschaal (zie Tip). Snijd de roomboter in blokjes. Verdeel de **knoflook**, **rode peper** en roomboter over de **garnalen**. Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn en roze kleuren.

Tip: Kies een passende ovenschaal voor de garnalen. Het liefst zo klein mogelijk, zodat alles dicht op elkaar ligt. Zo komen de smaken extra goed samen!



4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **champignons** 5 - 7 minuten, of tot de randjes goudbruin kleuren. Voeg de honing en de helft van de ketjap toe en roer goed door. Zet het vuur laag en laat zachtjes bakken tot serveren. Kook de **noedels** in 3 minuten beetgaar in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan.



5. Bouillon maken

Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), de overige ketjap, het water en het bouillonblokje toe aan een pan en breng aan de kook. Voeg de **peultjes** toe aan de bouillon en kook 3 - 5 minuten.

Weetje 🍎 Wist je dat peultjes veel goede voedingsstoffen bevatten? Ze zijn rijk aan vitamine C voor een sterke weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over kommen (zie Tip). Schep de bouillon over de **noedels**. Leg de **garnalen**, **champignons**, **peultjes** en **radijs** erop. Garneer met de **gomasio** en de eventuele **rode-peperringetjes**.

Tip: Schenk als je het lekker vindt wat van de knoflookboterjas van de garnalen over de noedels.

Eet smakelijk!



Kip met zoete Aziatische saus en bloemkoolrijst

met sperziebonen en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knobloktje



Ui



Witte langgraanrijst



Sperziebonen



Bloemkoolrijst



Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Gemberpuree



Kipsatéblokjes



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Waterkoker, pan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	396 /95
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	22,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook 200 ml water per persoon in een waterkoker voor de **rijst**.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **gemberpuree** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** toe en roerbak 1 minuut.



2. Sperziebonen bereiden

- Voeg het water uit de waterkoker toe aan de pan met **rijst**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng weer aan de kook. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Voeg in de laatste minuut de **bloemkoolrijst** toe. Giet daarna eventueel af en laat afgedekt staan.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Kook de **sperziebonen** 10 minuten in de andere pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met ¼ zakje **Koreaanse kruiden** per persoon 6 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus**, de honing en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en bak nog 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en **sperziebonen** over de borden.
- Schep de **kipfiletstukjes** met de saus erop en garneer met **gomasio**.

Weetje Wist je dat bloemkool rijk is aan vitamine C, calcium, kalium en vezels? Belangrijk voor je weerstand, sterke botten en tanden, een gezonde bloeddruk en gezonde darmen!

Eet smakelijk!



Volkoren enchilada's met kipgehakt

met zure room en frisse tomatensalsa

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Ui



Tomaat



Wortel



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte cheddar



Biologische zure room



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	472 /113
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,4
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	18,1	2,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **mais** en $\frac{3}{4}$ van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



2. Vulling maken

- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** en de helft van de **tomaat** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.



3. Enchiladas maken

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel.
- Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de **cheddar** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de overige **tomaat** en **ui** met de witte wijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de enchiladas met de tomatensalsa en de **zure room**.

Eet smakelijk!



Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	464 / 111
Vetten (g)	51	7
Waaran verzadigd (g)	28,4	3,9
Koolhydraten (g)	67	9
Waaran suikers (g)	9,6	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍎 Wist je dat champignons een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



4. Pasteitje afbakken

Leg het pasteitje op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken (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 aardappelen voor de puree en gebruik geen roomboter. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een aardappelsalade verwerken.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de pasteitjes over de borden en vul met de vegetarische ragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Eenpanspasta kip Alfredo

met volkoren penne, spinazie en geraspte kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Kookroom



Volkoren penne



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilethaasjes met
Mediterrane kruiden



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

Voor het bereiden van deze pasta heb je slechts één pan nodig. Hierdoor smelten alle smaken in dit gerecht samen én het scheelt je afwas!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	468 /112
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **kipfilet** in grote stukken.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.



2. Saus maken

- Voeg de bouillon, **room**, wittewijnazijn en **pasta** toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 7 minuten op laag vuur, of tot de **pasta** gaar is. Roer af en toe door.



3. Mengen

- Voeg de **kip** toe en kook nog 5 minuten (zie Tip).
- Verlaag het vuur en voeg de **spinazie** in delen toe. Laat de **spinazie** slinken.

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en kook de saus iets langer in zonder deksel.



4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer $\frac{2}{3}$ van de **geraspte kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Burratasalade met gebakken spek en cherrymaten

met gekaramelliseerde ui, gedroogde vijgen en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Rode cherrymaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Rucola en veldsla



Burrata



Gedroogde
vijgenstukjes



Vers basilicum



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olifolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4017 / 960	852 / 204
Vetten (g)	74	16
Waarvan verzadigd (g)	27,5	5,8
Koolhydraten (g)	45	10
Waarvan suikers (g)	19,2	4,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,6	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. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met per persoon: ½ tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur uit en laat staan tot serveren.



3. Ontbijtspek maken

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak het ontbijtspek in 10 - 12 minuten krokant in de oven. Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **brood** tot krokant croutons. Voeg wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Voeg de **cherrytomaten** toe aan een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de **slamix** en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijd het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkruimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **gedroogde vijgen** en de croutons. Leg de **burrata** in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ¼ el zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc met krieltjes, dille en kappertjes

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Vers dille



Knoflookteentje



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitamines. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitamines binnen te krijgen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan met deksel, pan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3628 / 867	516 / 123
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten beetgaar. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snufje zout toe aan een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet beide af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Snijden

Snijd de helft van de **citroen** in schijfjes en de andere helft in partjes. Snipper de **ui**. Snijd de **dille** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Vis pocheren

Voeg een laagje water, het bouillonblokje, de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** toe aan een steelpan. Breng zachtjes aan de kook. Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Leg, als het water zachtjes kookt, de **zalmfilet** in de steelpan en dek af. Kook 2 minuten, haal dan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten verder garen.



4. Saus verwarmen

Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Krieltjes afmaken

Meng de **knoflook** door de **sperziebonen**. Meng de overige **ui** en 1 tl mosterd per persoon door de **krieltjes**. Breng de **sperziebonen** en de **krieltjes** op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden. Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en de **citroenpartjes**. Serveer met de **sperziebonen**, de **krieltjes** en de mayonaise.

Eet smakelijk!



Steak met mediterrane orzo en leccino-olijven

met witte kaas, tomaat-basilicumsalade en paprika

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Knoflookteentje



Verse basilicum
en oregano



Witte kaas



Orzo



Olijfolie met citroen



Rode cherrytomaatjes



Leccino-olijven



Gemarineerde steak



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, ovenschaal, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge basilicum en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Rode cherrymatenen (g)	65	125	190	250	315	375
Leccino-olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 / 958	543 / 130
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,5
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Paprika grillen

Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **paprika** in stukken van 1 - 2 cm. Leg de **paprika** in een ovenschaal en besprenkel met 1 el olijfolie per persoon. Rooster de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven.

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



2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **oregano** en het **basilicum**. Snijd de **oregano** fijn en het **basilicum** in reepjes. Snijd de **witte kaas** in blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut op middelmatig vuur.



3. Orzo koken

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt. Meng in een kom de extra vierge olijfolie, de witewijnazijn, de olijfolie met **citroen** en het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Salade maken

Halver de **cherrymatenen**. Voeg de **cherrymatenen** toe aan de kom en meng met de dressing. Voeg de **oregano**, ⅔ van de **olijven** en ⅔ van de **witte kaas** toe aan de **orzo**. Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak (zie Tip).

Tip: Voor extra smaak kun je ook de olie van de olijven toevoegen of de extra vierge olijfolie hiermee vervangen.



5. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant (zie Tip). Voeg in de laatste minuut de **knoflook** toe en bak mee. Bestrooi met nog wat zwarte peper.

Tip: Geef je graag extra botersmaak aan je vlees? Voeg dan halverwege de baktijd een klontje boter toe aan de koekenpan en druipe gesmolten boter meerdere malen over de **steak**.



6. Serveren

Haal de **steak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet. Meng de geroosterde **paprika** door de **orzo**. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **orzo** over de borden en leg de **steak** erbovenop. Besprenkel de **steak** met het bakvet. Serveer de tomatensalade ernaast. Garneer met de overige **olijven** en **feta**.

Eet smakelijk!



Bao buns met garnalen in hoisinsaus

met koolsla en zwart sesamzaad

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Garnalen



Knoflookteentje



Rodekool,
wittekool en wortel



Little gem



Zwart sesamzaad



Hoisinsaus



Verge koriander



Honing-gemberdressing

Speciaal ingrediënt in je box! Deze heerlijke gestoomde broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun luchtige, zachte en lichtzoete smaak. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, saladekom, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje* (stuk(s))	4	6	10	12	16	18
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (ml)	45	90	135	180	225	270
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 / 986	600 / 144
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	112	16
Waarvan suikers (g)	33,4	4,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,8	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. Voeg de suiker, het water en de wittewijnazijn en een snufje zout toe aan een steelpan. Breng aan de kook. Voeg de **wortel-koolmix** toe en laat het geheel 4 - 6 minuten sudderen. Laat daarna uitlekken in een vergiet en zet de ingelegde groenten in de koelkast zodat deze kunnen afkoelen.



2. Dressing maken

Meng in een saladekom de **honing-gemberdressing** met de helft van de mayonaise en zet apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **garnalen** met de bloem. Breng op smaak met peper en zout.



3. Garnalen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **garnalen** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **hoisinsaus** toe en bak 1 minuut verder, tot alle **garnalen** bedekt zijn met **hoisin**.



4. Bao-broodjes bakken

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **koriander** grof.



5. Salade maken

Bewaar 3 **little-gemblaadjes** per persoon apart. Snijd de overige **little gem** grof. Voeg de grofgesneden **little gem** toe aan de saladekom en meng met de honing-gembermayonaise.



6. Serveren

Snijd de **bao-broodjes** open en besmeer de binnenkant met de overige mayonaise. Leg er een **little-gemblaadje** in, zodat het een kommetje vormt voor de **garnalen**. Verdeel de **garnalen** en de ingelegde **groenten** over de **broodjes**. Garneer met de **koriander** en het **zwarte sesamzaad**. Serveer met de salade. Verdeel de overige ingelegde **groenten** en het **sesamzaad** over de salade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipdrumsticks met rodewijnstoof

geïnspireerd op coq au vin, met romige aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met
baharat-marinade



Rode wijn



Kastanjechampignons



Aardappelen



Knoflookteentje



Wortel



Worcestershiresaus



Verse tijm



Verse bladpeterselie
en bieslook



Kruidenroomkaas



Uit



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipdrumsticks met barhat-marinaad*	2	4	6	8	10	12
(stuk(s))						
Rode wijn (ml)	90	187	280	374	467	561
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3389 /810	359 /86
Vetten (g)	40	4
Waaran verzadigd (g)	21,7	2,3
Koolhydraten (g)	61	6
Waaran suikers (g)	11,3	1,2
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	50	5
Zout (g)	2,9	0,3

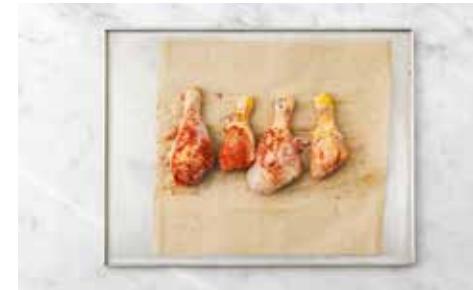
Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **wortel** in halve maantjes.



2. Roosteren

Leg de **kipdrumsticks** op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **kip** 35 - 45 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is. Draai halverwege om. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Groenten bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 5 - 6 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 4 - 5 minuten. Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn. Snijd de **peterselie** en **bieslook** fijn, maar bewaar ze apart.



4. Saus maken

Voeg de bloem en de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg de **rode wijn**, **worcestershiresaus**, **tijm**, suiker en bouillon toe en roer goed door. Breng aan de kook en kook 2 - 4 minuten, zodat de alcohol kan verdampen. Verlaag het vuur en laat op laag vuur koken tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.

5. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **kruidenroomkaas**, de **bieslook**, 1 el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Leg de **kipdrumsticks** ernaast. Schep de rodewijnstoof erover en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Smokey tomatenketchup



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Burrata



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	567 / 136
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	17,9	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

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



3. Pastasaus maken

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

2. Bakken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Mexicaanse kipburger met ontbijtspek, cheddar en avocadodip

met aardappelpartjes en tomatensalsa

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Briochebroodje



Oranjehoen kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verse koriander



Ontbijtspek



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeter smaak en stevige bite passen perfect bij 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4159 /994	589 /141
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd het steltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in ringetjes. Meng in een kleine kom de **wittewijnazijn** met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



2. Spek bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burger bakken

Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip 1). Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve-uienringen** toe (zie Tip 2). Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten aan een kant. Draai om, verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger** en leg het **ontbijtspek** erez. Zet het vuur lager en bak de **burger**, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.



4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de gesnipperde **ui**, de **koriander**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en trek de bladeren los van elkaar.



5. Burger maken

Snijd de **briochebroodjes** open en besmeer de binnenkanten met de **avocadodip**. Beleg met de **kipburger** met gesmolten **kaas** en het **ontbijtspek**, de gebakken **groenten** en enkele **little-gemblaadjes**. Voeg naar smaak de ingelegde **groene peper** toe.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en garneer de **aardappelpartjes** met de salsa. Serveer met de **kipburgers** en mayonaise naar smaak.

Weetje 🍎 Wist je dat (punt)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!