



Thais gekruide gehaktballetjes met rijstnoedels en paksoi met sinaasappel, pinda's en gefrituurde uitjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Paksoi



Rode peper



Handsinaasappel



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Gezouten pinda's



Wortel



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Woksaus met gember



Volkoren rijstnoedels



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Volkoren rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	706 / 169
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	24,3	5,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	5,5	1,1

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

- Kook ruim water in een pan voor de **noedels**.
- Verhit ½ zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5 - 7 minuten rondom bruin, of tot ze gaar zijn.
- Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie. Bewaar ook het bakvet in de pan voor de volgende stap.



2. Snijden

- Snid ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd klein en houd het groene en witte 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. Roerbakken

- Zet de hapjespan met bakvet terug op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **rode peper**, **knoflook** en **wortel** 2 - 3 minuten. Voeg de **gehaktballetjes**, het witte gedeelte van de **paksoi**, de **sojasaus** en 1½ tl honing per persoon toe aan de hapjespan. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Kook de **noedels**, afgedekt, 2 - 3 minuten in de pan met deksel. Giet af en spoel af in een vergiet onder koud water. Leg de **noedels** terug in de pan en besprenkel met de overige zonnebloemolie. Roer goed. Pel ondertussen de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine blokjes.



4. Serveren

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



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tomaat



Verge dille & bieslook



Ui



Kappertjes



Witte kaas



Tonijn in olijfolie



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2728 /652	509 /122
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	5,3	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Weetje In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Giet het blikje **tonijn** af.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Mengen

- Meng in een saladekom de helft van de **verse kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn** en per persoon ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte wijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **bieslook** en **dille**.

Eet smakelijk!



Caraïbische pindastoof met vegetarische kipstukjes

met bruine rijst, pindakaas, ketjap, sperziebonen en mangochutney

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vegetarische kipstukjes



Ketjap manis



Ui



Mangochutney



Bruine snelkookrijst



Pindakaas



Kerriepoeder



Knoflookteent



[Mini]-komkommer



Sperziebonen



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

Waan je even op een tropisch eiland met deze Caraïbische curystoofpot. Je bereidt de stoof met vegetarische kipstukjes. Dat maakt dit recept lekker én verantwoord!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, grote wok of hapjespan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	557 /133
Vetten (g)	19	4
Waaran verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	88	18
Waaran suikers (g)	22,3	4,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	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 met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Breng water aan de kook in een steelpan voor de **sperziebonen**. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **vegetarische kipstukjes** en **ketjap**.

Tip: Extra snel water koken? Gebruik dan een waterkoker.



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Sperziebonen koken

- Voeg de **sperziebonen** toe aan de steelpan en blancheer 3 minuten.
- Giet af en voeg de **sperziebonen** toe aan de pan met de **vegetarische kipstukjes** en saus. Laat nog 3 minuten mee sudderen.
- Snijd de **komkommer** in dunne plakjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl suiker en een snufje zout. Voeg de komkommerplakjes toe en schep goed om.

4. Serveren

- Schep de **rijst** op de borden. Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure **komkommer**.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur wat zorgt voor een energiek gevoel

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde bospeen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Kookroom



Verge bieslook



Krieltjes



Bospeen



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

Wist je dat je krieltjes het best mét schil kunt eten? Zo krijg je meer vezels en vitamineen binnen - waaronder vitamine B6, wat belangrijk is voor je stofwisseling.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	444 /106
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,2	3,4
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	12,9	1,9
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Bospeen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de bladeren van de **bospeen** maar laat een deel van de steel zitten. Halveer de **bospeen** in de lengte. Snijd grote **bospennen** in kwarten. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met zout en peper en bak nog 5 - 10 minuten.



2. Krieltjes bereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedekt, 15 minuten. Verwijder het deksel en breng op smaak met zout en peper en bak nog 5 - 10 minuten.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout en bak 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kipfilet** daarna uit de pan en bewaar apart.



4. Bieslook snijden

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



5. Saus maken

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



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Fluweelzachte broccolisoep met blauwe kaas

met knoflookbrood en zonnebloempitten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Aardappelen



Zonnebloempitten



Gedroogde tijm



Kruidenroomkaas



Blauwkaasblokjes



Witte ciabatta



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

Met soep kun je eindeloos variëren. Aan deze broccolisoep voeg je roomkaas en blauwe kaas toe, dat maakt de soep fluweelzacht en geeft lekker veel pit!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	315 / 75
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	16,7	1,6
Koolhydraten (g)	70	7
Waarvan suikers (g)	6	0,6
vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,7	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!) en verwarm de oven voor op 210 graden (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in gelijke stukken.

Tip: Let *jij* op je zoutintname? Bereid dan 250 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 250 ml kokend water per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep koken

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de helft van de **knoflook** en de **tijm** 3 minuten. Voeg de bouillon, **broccoli** en **aardappelen** toe. Breng aan de kook en kook, afgedeekt, 14 - 18 minuten op middellaag vuur.

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.



3. Knoflookbrood maken

Snijd ondertussen de broodjes open en besmeer met de olijfolie en de overige **knoflook**. Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



4. Zonnebloempitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middellaag vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Op smaak brengen

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **kruidenroomkaas** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden of kommen. Garneer met de **zonnebloempitten** en de **blauwekaasblokjes** (zie Tip). Serveer de soep met het knoflookbrood.

Tip: Blauwe kaas is sterk van smaak. Laat voor de perfecte balans iedereen zijn eigen soep garneren.

Eet smakelijk!



Krieltjes in tomatentapenade met kipworstjes

met broccoli en Parmigiano Reggiano

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Gekruide kipworstjes



Ui



Parmigiano
Reggiano DOP



Broccoli



Paprika



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Tomatentapenade



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 /499	367 /88
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,6
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	3,9	0,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
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 **krieltjes** en **broccoli**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.

Weetje 🍎 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



2. Koken

- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoliblokjes** en -roosjes 4 - 6 minuten mee met de **krieltjes**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Worstjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **paprika**, **ui** en **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten mee.
- Dek vervolgens de pan af en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om. Bak de **Siciliaanse kruiden** de laatste minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.
- Meng de **tomatentapenade** door de **broccoli** en **krieltjes**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel **broccoli** en **krieltjes** over de borden.
- Leg de gebakken **groenten** en **worstjes** erbovenop.
- Garneer met de **Parmigiano Reggiano**.



Mafaldine met gemarineerde steak

in rijke tomatensaus met gremolata-topping

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Vers uit het seizoen: de vleestomaat.
Barstensvol smaak en heerlijk sappig.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Gemarineerde steak		Ui
	Vleestomaat		Wortel
	Knoflookteentje		Tomatenpuree
	Laurierblad		Mafaldine
	Verse krulpeterselie		Citroen
	Bleekselderij		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vleestomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuijpe(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bleekselderij* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie						
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 / 707	450 / 107
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat**, **bleekselderij** en **wortel** in blokjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **bleekselderij**, **wortel** en de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **tomaat**, bouillon, rode wijnazijn, suiker en het **laurierblad** toe. Roer goed door en laat, afgedeekt, 10 minuten koken.



3. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



4. Gremolata maken

Snijd de **peterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Meng in een kleine kom de **peterselie** met de overige **knoflook**, ½ tl **citroenrasp** per persoon en extra vierge olijfje naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



5. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter heet genoeg is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het bakvet toe aan de pan met **tomatenpuree** en roer goed door.



6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de **tomatenpuree** en roer goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken. Serveer de **pasta** in diepe borden. Leg de **steak** erbovenop. Garneer met de gremolata.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Luxe caesarsalade met kip en spek

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentjes



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing
tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini
in Mexico?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	360	380	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 /1067	785 /188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Kip en spek bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 - 6 minuten per kant. Bak het **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2. Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook ze dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



3. Dressing maken

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**, ½ van de **Parmigiano Reggiano** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Croutons maken

Snijd het **brood** in blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **brood** in 5 minuten tot goudbruine croutons. Schud regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



5. Snijden

Snijd ondertussen de **romaine** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in partjes.



6. Serveren

Meng in een serveerschaal de **romaine** met de **sperziebonen** en de croutons. Verdeel de **eieren** erover en garneer met de dressing en de overige **Parmigiano Reggiano**. Verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in zelfgemaakte kruidenkorst met gepofte cherrytomaten

met aardappel-bieslookpuree, olijven en frisse salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



[Mini-]komkommer



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Leccino-olijven



Zalmfilet



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

Wist je dat hoewel cherrytomaten klein zijn, ze een hoger
vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten
ze een hoog gehalte bètacaroteen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Leccino-olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	512 /122
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	7,2	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedeekt uitstomen.



2. Kruidenkorst maken

Snijd de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de **bladpeterselie**, **knoflook** en de helft van de **bieslook** met per persoon: 1 el **panko** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Vet een ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg de **zalm** met de huid naar beneden in een ovenschaal en verdeel het **kruidenmengsel** over de **zalm**.



3. Bakken

Verdeel de **cherrytomaten** rond de **zalm** in de ovenschaal. Besprenkel de **cherrytomaten** met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **zalm** met de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd, peper en zout. Snijd de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **komkommer** en salademix toe aan de saladekom en meng goed. Garneer met de **olijven**.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg per persoon: ¼ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk toe om het smeulig te maken. Voeg de overige **bieslook** toe aan de puree, breng op smaak met peper en zout en schep om.



6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden en leg de **cherrytomaten** ernaast. Serveer met de aardappel-bieslookpuree en de salade.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!



Singapore-stijl Hokkien Mee noedels

met garnalen en spek

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

In taugé zitten veel vezels. Deze voedingsvezels zorgen voor een gezonde werking van de darmen, een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na de maaltijd!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, kleine kom, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Speklap* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tauge* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	631 / 151
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	16	3
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4,7	0,9

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **puntpaprika** in dunne ringen. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar (zie Tip). Snijd de **limoen** in partjes. Was de taugé en houd apart. Hak de **koriander** grof.

Tip: Hoe dunner je de groenten snijdt, hoe sneller ze gaar worden tijdens het wokken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Noedels koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, in 3 minuten gaar. Giet af in een vergiet en spoel onder koud water. Roer goed door en laat de **noedels** uitlekken. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



3. Spek bakken

Snijd de **speklappen** in dunne reepjes van maximaal 1 cm dik. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op hoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten krokant.



4. Groenten wokken

Voeg de **sjalot** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg daarna de **garnalen**, **puntpaprika**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak) toe en wok 2 - 3 minuten mee.



5. Saus maken

Meng ondertussen in een kleine kom de bouillon, **sojasaus**, **vissaus** (let op: zout!) Gebruik naar smaak), **zoete Aziatische saus** met sambal naar smaak en per persoon: ½ el zonnebloemolie en het sap van 1 **limoenpartje**. Meng de saus goed door met een garde of een vork. Zet het vuur laag en voeg de **noedels** en de helft van de **taugé** toe aan de pan. Schep het geheel goed door elkaar en voeg dan de saus toe. Meng nog eens goed door.



6. Serveren

Verdeel de Hokkien Mee over de borden en garneer met de overige **taugé**, het groene gedeelte van de **bosui**, de **gefrutuurde uitjes** en de **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes** en eventueel extra sambal naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Varkenshaas met spekjes en krokante gnocchi

in champignonroomsaus met Parmigiano Reggiano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Varkenshaas



Spekreepjes



Knoflookteentjes



Ui



Kastanjechampignons



Kookroom



Parmigiano
Reggiano DOP



Gedroogde oregano



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of hapjespan, fijne rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	190	375	625	750	1000	1125
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 /905	555 /133
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,3
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	6,4	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verhit 1 el roomboter per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Breng de **varkenshaas** op smaak met peper en zout en bak in 9 - 12 minuten rondom bruin.

Tip: Je bakt de varkenshaas en groenten samen in 1 pan. Kook je voor meer dan 2 personen? Bak de varkenshaas dan met de helft van de roomboter in een pan en bak de groenten en spekjes met de overige boter in een tweede pan. Voeg het bakvocht van de varkenshaas vlak voor het serveren toe aan de pan met groenten.



2. Gnocchi bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in kwartalen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin.



3. Bakken

Voeg de **champignons** toe aan de wok of hapjespan en bak 3 - 4 minuten mee. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **ui** en snijd in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Voeg de **knoflook**, **ui** en **spekreepjes** toe aan de pan met **champignons** en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Haal de **varkenshaas** uit de pan wanneer hij gaar is en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



4. Saus maken

Bereid de bouillon (zie Tip). Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Blus de pan met de groenten vervolgens af met de bouillon. Voeg de **kookroom** toe en laat 2 minuten inkoken.

Tip: Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



5. Saus afmaken

Meng vlak voor het serveren de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de **oregano** naar smaak door de roomsaus, proef en breng verder op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken.



6. Serveren

Verdeel de saus over de borden en leg de **gnocchi** erop samen met de **varkenshaas**. Garneer met de overige **kaas** en de **verse kruiden**.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



HELLO
FRESH

Conchiglie met knapperige serranoham

in rodepestosaus met geitenkaas en basilicum

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Paprika



Tomaat



Conchiglie



Vers basilicum



Rode pesto



Rucola



Pompoenpitten



Verse geitenkaas



Serranoham



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smakvolle hapjes op!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Snijden en koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bakken

- Leg de **serranoham** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade bereiden

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rucola** door de dressing.

4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Schep de **conchiglie** op de **rucola** en verkruimel de **geitenkaas** erboven.
- Verkruimel de **serranoham** en garneer met de **serranoham**, **pompoenpitten** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Surf & turf met geroosterde puntpaprika en maiskolf

met steak, garnalen en aardappelpartjes

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Geniet van de maiskolf, nu vers uit het seizoen. Sappig en zoet en lekker gegrild of gestoomd.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen



Gemarineerde steak



Maiskolf



BBQ-rub



Aardappelen



Knoflookteent



Verge bladpeterselie,
koriander en oregano



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maiskolf* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Rode puntaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (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)	3891 /930	586 /140
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	19,1	2,9
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	11,4	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat minstens 30 minuten op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij eventuele grote **aardappelen** in kwartjes. Voeg de **aardappelen** toe aan een kom en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** aan één kant van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Maiskolf bakken

Maak de bladeren van de **maiskolf** los door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden. Leg de **maiskolf** op een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon. Verdeel ½ el roomboter per persoon in blokjes over de **mais**. Verdeel vervolgens de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) over de **maiskolven**. Breng op smaak met peper en zout. Vouw de aluminiumfolie dicht, zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de **maiskolven** 30 minuten in de oven. Let op: maak het aluminiumfolie voorzichtig open, er komt hete stoom uit!



3. Garnalen marinieren

Meng in een kom de **garnalen** met de overige **BBQ-rub** en ½ el olijfolie per persoon. Bewaar apart. Halveer en de **paprika** en verwijder de zaadjes. Leg de **paprika** naast de **aardappelen** op de bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster nog 10 - 15 minuten mee in de oven.



4. Verse kruiden snijden

Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **oregano**, **peterselie** en **koriander** en snij fijn. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 el rodewijnazijn, de **knoflook** en de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



5. Surf & turf bakken

Verhit, wanneer de **aardappelen** en **puntaprika** nog 10 minuten moeten bakken, ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan. Bak 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Bak de **garnalen** de laatste 1 - 2 minuten mee.



6. Serveren

Verdeel de **mais**, **aardappelpartjes** en **paprika's** over serveerschalen. Serveer de **garnalen** en **steak** ernaast. Garneer de **garnalen** en **steak** met de verse kruiden-knoflookolie. Serveer met mayonaise erbij naar smaak.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!