



Cheeseburger met aardappelpartjes

met botersla en tomaat

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitaminen en mineralen.
Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Scheur mij af!



Vastkokende
rode aardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Rode ui



Tomaat



Botersla



Half-on-half
hamburger



Geraspte cheddar

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, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plantaardige] roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	553 /132
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes.
- Meng in een kom de **aardappelpartjes** met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Bak de laatste 4 - 5 minuten het broodje mee.



Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in plakken en houd 2 plakken apart per burger. Haal de slablaadjes los.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de sla, zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie.
- Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Ui bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de burger en de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de burger om, leg de cheddar erbovenop en dek de pan af.
- Zet het vuur laag en bak, afgedeckt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt.



Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met wat sla en de achtergehouden **tomatenplakken**.
- Beleg met wat van de gebakken **ui** en de cheeseburger. Besprenkel de burger met het bakvet uit de pan.
- Serveer met de **aardappelpartjes**, de salade en **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en puntpaprika

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



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 smaakvolle 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

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

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
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	565 / 135
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,4
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	19	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uistomen.

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



Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntlaprika** in blokjes. Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntlaprika** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten. Roer de **pasta** erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over een ovenschaal.
- Strooi de **mozzarella** en de helft van de **geraspte kaas** erover. Besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **geraspte kaas** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

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

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaatjes in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst

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 pan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 /566	324 /78
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



Risotto voorbereiden

Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



Risotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft (zie Tip).

Tip: Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



Salade maken

Giet de **cherrytomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Risotto afmaken

Snjd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **cherrytomaten** en **garnalen**, inclusief olie, en de helft van het **kruident-citroenmengsel** toe aan de **risotto**. Roer goed door.



Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de **rucolasalade** ernaast en garneer met het overige **basilicum-citroenmengsel** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Tip: Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.



Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienchutney en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en Italiaanse kruiden.
De roomkaas maakt het extra smaakvol!

Scheur mij af!



Aardappelen



Roomkaas



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Uienchutney



Italiaanse kruiden



Verse bieslook



Meatier-burger



Gedroogde rozemarijn

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, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 / 896	460 / 110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	21,9	2,7
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	22,8	2,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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

1



Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Breng een pan met water en zout aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar (zie Tip). Giet daarna af en houd apart.
- Bereid de bouillon.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutintname? Laat het zout dan achterwege.

2



Wortel bakken

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de groenten 8 - 10 minuten.
- Blus af met de witte wijnazijn. Voeg de honing en de **rozemarijn** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

3



Burger bakken

- Wikkel ondertussen de burger in het **spek**.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de **uienchutney** en de bouillon toe en bak nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Stamp de **aardappelen** met een klontje roomboter en een scheutje melk.
- Roer de mosterd, **roomkaas** en **Italiaanse kruidenmix** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Stamp goed door.

4



Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de groenten, de burger en de uienjas over de borden.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Stir-fry met tempeh en pittige ketjapsaus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteent



Rode ui



Sperziebonen



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



Rode puntpaprika



Paprika



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	15	30	40	60	70	90
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	399 / 95
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,5
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	25,4	3,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Leg de **aardappelpartjes** in een hapjespan en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken.
- Giet vervolgens af en bewaar de **aardappelpartjes** in de pan.
- Besprengel met de zonnebloemolie en voeg de **Surinaamse kruidenmix** toe. Bak de **aardappelpartjes** in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water, zodat ze niet verder garen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** en **puntpaprika** in dunne reepjes.



Tempeh bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak, als de olie goed heet is, de tempeh 4 - 5 minuten, haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak, in dezelfde pan, de **ui**, **knoflook**, **sperziebonen**, **paprika** en **puntpaprika** 8 minuten.
- Voeg de tempeh toe en bak nog 2 minuten.
- Roer vervolgens de ketjap en de helft van de sambal erdoorheen.



Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige sambal.
- Serveer de **aardappelpartjes**, tempeh en groenten op borden.
- Serveer de sambalmayonnaise ernaast.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep uit Ecuador met de hoofdingrediënten aardappel (papa) en kaas.

Scheur mij af!



	Knoflookteentje		Ui
	Zoete aardappel		Courgette
	Peruaanse kruidenmix		Verse koriander
	Witte kaas		Cashewstukjes
	Aardappelen		Volkoren ciabatta

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
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 / 765	324 / 77
Vetten (g)	33	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,3
Koolhydraten (g)	83	8
Waarvan suikers (g)	18,3	1,9
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Weeg beide soorten **aardappelen** af, schil en snijd in grove stukken van ongeveer 2 cm. Snijd $\frac{3}{4}$ de **courgette** in kleine blokjes. Snijd de overige **courgette** in grote stukken.



Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de **knoflook** 30 seconden, voeg de Peruaanse **kruidenmix** toe en bak 30 seconden verder. Voeg de bouillon, de **aardappelen**, de **zoete aardappel** en de grofgesneden **courgette** toe. Breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Toppings snijden

Snijd ondertussen de **verge koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Serveer de **koriander** apart, zodat iedereen deze zelf naar smaak kan toevoegen.



Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Soep afmaken

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Leg de **courgette** en de **witte kaas** erbovenop (zie Tip). Garneer met de cashewstukjes en de **koriander**. Serveer met het broodje.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.

Eet smakelijk!



Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Sjalotten zijn iets delicater en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken, en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.

Scheur mij af!



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes

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, pan met deksel, kleine koekenpan, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 /952	433 /104
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	2,5
Koolhydraten (g)	91	10
Waarvan suikers (g)	19,9	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in grove stukken van 1 ½ cm. Halveer de **champignons**. Voeg de groenten en ½ tl **gele currykruiden** per persoon toe aan een kom. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Groenten bakken

Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven. Houd per persoon: 25 ml **kokosmelk** en 100 ml bouillon apart voor de saus. Bewaar de overige **kokosmelk** en de overige bouillon in een pan.



Kokosrijst maken

Breng aan de kook, verlaag het vuur tot middellaag en voeg de **rijst** toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Serveren

Verdeel de **kokosrijst** over diepe borden. Schep de groenten en de currysaus erover. Leg het **spiegelei** erop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.



Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg bloem toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Ei bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

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.



Burritobowl met tortillachips

kies en mix toppings: avocado, kaas, tomaat en meer!

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode ui



Knoflookteentje



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Mais in blik



Sweet chili tortillachips



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

Basmatirijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma. Een perfecte toets aan dit recept!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	140	285	425	570	710	855
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 / 894	614 / 147
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	21,2	3,5
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitlesten.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet en spoel af.



Tomatenrijst maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen**, de **passata** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak toe). Bak het geheel 6 - 8 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg de **rijst** en de **kaas** toe en verwarm nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegeteld. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Serveer de **tomaat**, **avocado**, **mais**, **koriander** en tortillachips in aparte kommen.
- Breng de **tomaat** en **avocado** op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Laat iedereen zelf een burritobowl naar smaak samenstellen.

Eet smakelijk!



Pizza bolognese met mozzarella en vers basilicum

op Libanees platbrood met courgette

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Basilicum associeer je misschien vooral met de Italiaanse keuken, maar het komt oorspronkelijk uit India. Daar ontstond het meer dan 4000 jaar geleden voordat het langzaam zijn weg vond naar Europa - en nu naar jouw bord!

Scheur mij af! ↗



Knoflookteentje



Ui



Varkensboerengehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Courgette



Mozzarella



Libanees platbrood



Vers basilicum

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	650 /155
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	12	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de ui, knoflook en de Italiaanse kruidenmix 2 - 3 minuten.
- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de courgette in dunne plakjes. Scheur de mozzarella grof.

Tip: Heb jij graag wat meer saus op je pizza? Voeg dan 1 el water per persoon extra toe.



3 Basilicum snijden

- Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer in met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de courgette en de mozzarella erover.
- Bak de pizza's 7 - 8 minuten in de oven. Ris ondertussen de basilicumblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.



4 Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden en garneer met het verse basilicum.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Penne met rodepestosaus

met geroosterde groenten en Grana Padano

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.

Scheur mij af!



	Rode ui		Courgette
	Wortel		Siciliaanse kruidenmix
	Knoflookteken		Vers basilicum
	Tomatenblokjes met basilicum		Rode pesto
	Grana Padanovlokken DOP		Tomaat
	Volkoren penne		

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, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	571 / 136
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	32,6	4,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes.
- Meng in een kom de **ui**, **courgette** en **wortel** met de **Siciliaanse kruidenmix**, een scheutje olijfolie, peper en zout.

2



Pasta koken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten (zie Tip).
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik 2/3. De overige pasta kun je een andere keer gebruiken.

3



Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg verse gesneden **tomaat**, de **tomatenblokjes** uit pak en 30 ml pastawater per persoon toe.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de suiker toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.

4



Serveren

- Meng goed, verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten inkoken.
- Snijd ondertussen het **vers basilicum** in reepjes.
- Roer de **rode pesto**, geroosterde groenten en **pasta** door de saus.
- Verdeel de **pasta** over borden. Garneer met de **Grana Padano** en het **vers basilicum**.

Eet smakelijk!



Linguine met wildzwijnragù

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Knoflookteentje		Rode ui
	Wortel		Wildzwijnburger
	Linguine		Cherrytomaten in blik
	Italiaanse kruiden		Laurierblad
	Geraspte Goudse kaas		Tomatenpuree



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

Ragù en "ragout" klinken misschien hetzelfde, maar ze verschillen in oorsprong en stijl! Ragù is een Italiaanse vleessaus, vaak geserveerd met pasta. Ragout daarentegen is een Franse stoofpot die langzaam wordt gekookt en meestal alleen wordt geserveerd.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,7	4,4
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwartalen en vervolgens in dunne plakjes.
- Kook de **pasta** 12 - 14 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **ui** en **wortel** 4 minuten. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de wildzwijnburger en de **Italiaanse kruidenmix** toe. Bak de burger in 3 - 4 minuten los.



Saus maken

- Voeg de **cherrytomaten** uit blik, het **laurierblad** en de suiker toe aan het **gehakt**. Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Voeg 2 - 3 el kookvocht van de **pasta** per persoon toe aan de pan met saus. Zet het deksel op de erop en laat, afgedeckt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **laurierblad** uit de **tomatensaus**.



Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en scheep de wildzwijnragù erop.
- Garneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoet-pittige chilisaus		Panko paneermeel
	Bloemkoolroosjes		Knoflookteentje
	Jasmijnrijst		Spinazie
	Wortel		Rode ui
	Mini-komkommer		Sojasaus
	Sesamzaad		Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	688 /164
Vetten (g)	42	8
Waaran verzadigd (g)	5,1	1
Koolhydraten (g)	95	19
Waaran suikers (g)	13,5	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de zoet-pittige chilisaus. Schep de helft van de **chilimayonaise** in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, een klein scheutje olijfolie en een snufje zout.



Bloemkool bakken

Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met **chilimayonaise**. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng, zodat ze rondom bedekt zijn met de **panko**. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zorg dat de bloemkoolroosjes voldoende ruimte hebben en gebruik eventueel 2 bakplaten.



Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur. Frukt de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten rusten in de pan. Giet de **rijst** af indien nodig.



Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

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



Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige **chilimayonaise** te mengen met de wittewijnazijn.



Serveren

Verdeel de **knoflookrijst** over diepe borden. Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante **bloemkool** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sausje en de **komkommer**. Garneer met het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met gehakt, limoen en gember

kies en mix toppings: pinda's, mais, sla en meer!

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!

Scheur mij af! ↗



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus met minder zout



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Oosters gekruide rundergehakt

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, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	10	20	25	35	45	55
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Witkool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3766 /900	769 /184
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,5
Koolhydraten (g)	60	12
Waarvan suikers (g)	16,9	3,5
vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	4,5	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

Tip: Je kunt de tortilla's ook in een koekenpan verwarmen in plaats van de oven te gebruiken.



Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en per persoon: ½ el water per en het sap van 1 **limoenpartje** (zie Tip).
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten.
- Roer het **gehakt** erdoor en bak in 3 - 4 minuten bruin.

Gezondheidstip ● Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



Garnering voorbereiden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de marinade toe aan het **gehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de zoete Aziatische saus, de wittewijnazijn en ½ el water per persoon.



Serveren

- Serveer de **tortilla's**, het **gehakt**, de **mais**, **slamix**, **limoenpartjes**, **mayonaise**, **pinda's** en **witkool** en **wortel** in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de **taco's** beleggen.

Eet smakelijk!



Udonnoedelsoep met champignons en ei

met kimchisaus, mais en bosui

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ei



Gemengde gesneden paddenstoelen



Mais in blik

Bosui



Kimchisaus



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteent



Wortel



Hello Umami



Sojasaus



Verse udonnoedels



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

Eieren zijn een veelzijdige topping in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet gerecht!

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

Rasp, pan, steelpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Vergeleken met udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2159 /516	269 /64
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,5
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	20,9	2,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	4,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor het **ei** en de **noedels**. Kook het **ei** 2 minuten.
- Voeg dan de **noedels** toe en kook in 1 - 2 minuten gaar. Giet af, leg de **noedels** terug in de pan en bewaar apart.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gemengde gesneden **paddenstoelen** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** fijn. Houd de helft van het groene gedeelte van de **bosui** apart ter garnering.
- Voeg de **knoflook**, de gemberpuree, de ketjap en de overige **bosui** toe aan de **paddenstoelen**. Meng goed en bak nog 4 minuten.



Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet. Rasp de **wortel**.
- Voeg wanneer de groenten gaar zijn de **sesamolie**, **Hello Umami**, **witewijnazijn**, **sojasaus**, de bouillon en de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe.
- Meng goed, breng aan de kook en haal van het vuur.



Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen.
- Giet de bouillon met **paddenstoelen** erover. Leg de **mais**, de **wortel** en het **ei** erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.

Eet smakelijk!



Pastasalade met kip en avocado

met honing-mosterddressing en witte kaas

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Penne



Radicchio en ijsbergsla



Pruimtomaat



Witte kaas



Avocado



Kipfilet met
mediterrane kruiden

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (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)	3527 /843	726 /173
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,5
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	14,5	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af en spoel onder koud water.
- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



Groenten snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **kipfilet** in plakken.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.



Dressing maken

- Meng in een saladekom de **mayonaise**, de mosterd, de honing en de witewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, **tomaat** en **pasta** toe aan de saladekom en meng goed.



Serveren

- Verdeel de pastasalade over de borden.
- Leg de **avocadolakjes** en **kipfilet** erbovenop.
- Verkruimel de **witte kaas** over de borden.

Eet smakelijk!



Kruidige couscous met varkensworst

met witte kaas, amandelen en rozijnen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!

Scheur mij af!



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Volkoren couscous



Wortelschijfjes



Passata



Spinazie



Midden-Oosterse kruidenmix



Witte kaas



Gezouten amandelen



Rozijnen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, verschoudfolie, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	20	30	40	60	70	90
Rozijnen (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 / 958	631 / 151
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	28,9	4,6
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1 Wortel koken

- Zet de **wortelschijfjes** onder water in een pan.
- Kook, afgedekt, 8 - 9 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

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.



2 Couscous bereiden

- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en honing.
- Meng de bouillon erdoor. Dek de kom af met verschoudfolie.
- Laat 8 - 10 minuten staan. Roer de **couscous** los met een vork.



3 Saus maken

- Snij de **worst** open en knip het worstvlees uit het vel.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het worstvlees 4 minuten.
- Voeg dan de **passata**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **wortel** en de **spinazie** toe. Meng goed en laat de **spinazie** slinken. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schenk de saus erover. Verkruimel de **witte kaas** erover.
- Garneer met de **amandelen**.

Eet smakelijk!



Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Varkensboerengehakt		Panko paneermeel
	Tomatenblokjes		Verse rozemarijn
	Witte langgraanrijst		Siciliaanse kruidenmix
	Zongedroogde tomaten		Wortel
	Paprika		Italiaanse kruiden



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, 2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 /763	618 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	94	18
Waarvan suikers (g)	16,9	3,3
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de zongedroogde **tomaten** fijn. Meng in een kom het **gehakt**, de **panko**, de melk, de **knoflook**, de zongedroogde **tomaten**, de **Siciliaanse kruiden** en de helft van de **ui**. Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.

Gehaktbrood bakken

Vorm een plat **brood** van het **gehakt**. Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehaktbrood** in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het **gehaktbrood** 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd van je gehaktbrood hang erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



Saus maken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de overige **ui** 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, **Italiaanse kruidenmix** en verge **rozemarijn** toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.

Saus afmaken

Voeg de groenten toe aan de saus als ze klaar zijn. Roer goed door.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!



Rijst koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snijd de **wortel** in halve maantjes en de **paprika** in reepjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.



Serveren

Snijd het **gehaktbrood** in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de **rijst** en groenten in **tomatensaus** ernaast.

Eet smakelijk!



Burger met aardappelpartjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.



Scheur mij af!



Aardappelen



Rode ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Half-on-half
hamburger



Gedroogde rozemarijn

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	460 /110
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

Haal de burger uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.



2 Aardappelen bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak vervolgens in 10 minuten gaar. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes en snijd de **ui** in halve ringen.



3 Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, witewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4 Groenten bakken

Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 Burger bakken

Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



6 Serveren

Serveer de burger met de **aardappelpartjes**. Serveer de gebakken groenten en de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



Heek met Mediterraanse stijl paprikastoof

met olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Knoflookteentje



Rode ui



Krieltjes



Heekfilet



Groene olijven



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

Groene olijven worden geplukt voor ze rijp zijn, waardoor ze een stevige textuur en een zilte, lichtbittere smaak krijgen.

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 hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 / 562	389 / 93
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	18,2	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snij de **paprika** in zeer smallere repen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer en snij eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.

Weetje Wist je dat deze maaltijd dankzij de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?



Krieltjes bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak 5 - 10 minuten verder.



Knoflook fruiten

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **paprika** en **ui** toe, breng op smaak met peper en zout en dek de pan af.



Paprika stoven

Bak de groenten 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en suiker toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



Heek bakken

Dep de vis droog met keukenpapier. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **olijven** door de **paprikastoof**. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de **paprikastoof** en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de vis erbij. Besprenkel de vis met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

Eet smakelijk!



Umami risotto van orzo met paddenstoelen

met kruidenkaasblokjes, rucola en basilicum

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Orzo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



Rucola



Vers basilicum



Hello Umami



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd nodig om te garen, maar is net zo smeuig als risotto. De kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.

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 met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



Orzo koken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut verder.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en dek de pan af. Kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door. Voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



Paddenstoelen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen het **basilicum** grof.
- Meng in een saladekom de **rucola** met de zwarte balsamicoazijn.



Serveren

- Voeg de **paddenstoelen**, de Hello Umami en de helft van de kruidenkaasblokjes toe aan de pan met orzo.
- Laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel $\frac{2}{3}$ van de **rucola** over de borden en schep de **orzo** erbovenop.
- Leg de overige **rucola** erbovenop. Garneer met het **basilicum** en de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Krokante plantaardige kipburger met dillemayo

op een wortelbroodje met frietjes en komkommersalade

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortelbroodje



Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager®



Botersla



Komkommer



Verse dille



Rode ui



Geel mosterdzaad



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze mals en zacht van smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 / 998	641 / 153
Vetten (g)	64	10
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	17,4	2,7
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de frietjes. De aardappelen kun je op een ander moment gebruiken.



Frietjes bakken

Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en zorg ervoor dat er genoeg ruimte overblijft om later het broodje toe te voegen. Bak 22 - 24 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Snijd het **wortelbroodje** open en bak nog 4 - 6 minuten mee.



Saus maken

Snipper de **ui** fijn. Verhit in een steelpan de aangegeven hoeveelheid water, de wittewijnazijn en suiker. Voeg, als de suiker is opgelost, de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur. Haal van het vuur en bewaar apart. Snijd ondertussen de **dille** fijn.



Burger bakken

Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **dille**, de helft van de honing en de helft van de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 6 - 7 minuten en keer regelmatig om.



Salade maken

Bewaar ½ el uiensaus per persoon apart. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige: uiensaus, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Houd voor elke burger 1 heel slablad apart en snijd de overige sla grof. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



Serveren

Meng kort voor serveren de sla en **komkommer** met de dressing in de saladekom. Beleg het broodje met de dillemayo, de achtergehouden uiensaus, 1 slablad en de burger. Serveer met de frietjes, de salade en **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Stir-fry met teriyaki biefstukreepjes

met noedels en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteentje



Vergeleken met andere komkommersoorten hebben mini-komkommers een dunne schil. Ook zijn ze korter, bijna pitloos en extra knapperig. De smaak is mild en lichtzoet.



Teriyakisaus



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Mini-komkommer



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

In vergelijking met andere komkommersoorten hebben mini-komkommers een dunne schil. Ook zijn ze korter, bijna pitloos en extra knapperig. De smaak is mild en lichtzoet.

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, fijne rasp, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	492 /118
Vetten (g)	16	3
Waaran verzadigd (g)	3	0,6
Koolhydraten (g)	67	14
Waaran suikers (g)	21,9	4,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Maak in een kom een marinade van de teriyakisaus, **knoflook**, **gember**, ¼ van de witewijnazijn, peper en zout. Voeg de **biefstukkreefjes** toe, meng goed en zet apart.



4



5



6

Komkommer zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom de overige witewijnazijn met de suiker en een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.

Biefstukkreefjes bakken

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

Tip: Bak de biefstukkreefjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je biefstuk het liefst eet.

Stir-fry afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de zoete Aziatische saus toe aan de groenten. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Serveren

Verdeel de **noedels** en groenten over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

Weetje 🍏 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

Eet smakelijk!



Cheesy kiptaco's

met puntpaprika-salsa, limoen en zwarte bonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit gehakt komt van de Oranjehoek kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Tacoschelpen



Zwarte bonen



Rode ui



Rode puntpaprika



Passata



Verse krulpeterselie



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Peruaanse kruidenmix



Gekruid kipgehakt

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, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	562 /134
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	17,5	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **puntpaprika** in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak $\frac{3}{4}$ van de **ui** en de helft van de **puntpaprika** 2 - 3 minuten.



Tacoschelpen verwarmen

- Voeg het **kipgehakt** en de Peruaanse **kruidenmix** toe en bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **passata** en de ketjap toe, breng aan de kook en laat 4 - 5 minuten sudderen.
- Leg de **tacoschelpen** op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.



Snijden

- Snijd de **peterselie** fijn.
- Pers de helft van de **limoen** uit in een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de **peterselie** toe.
- Voeg de overige **ui** en de overige **puntpaprika** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Giet de **zwarte bonen** af en voeg ze toe aan de koekenpan. Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige **limoen** in partjes.
- Vul de **taco's** met het **kipmengsel**. Garneer met de salsa en de **kaas**.
- Serveer met de **limoenspartjes**.

Eet smakelijk!



Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sesamzaad



Ei



Komkommer



Cashewstukjes



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

Miso! Een Japanse smaakmaker met zowel een hartige als zoete smaak. Gebruik het voor bouillon, sauzen of dressing, of maak er bijvoorbeeld een speciale miso-mayonaise van.

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, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	458 / 110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	22,8	2,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Rijst koken

Verhit de roomboter en de **sesamolie** in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



Aubergine bakken

Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **auberginehelften** op de schil in de pan. Bak 4 minuten. Keer om en bak 4 minuten verder, of tot ze goudbruin kleuren. Meng ondertussen in een kleine kom de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



Aubergine in de oven bakken

Voeg de misomarinade toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut, of tot de saus indikt. Haal de **aubergine** goed door de saus en leg de **auberginehelften** op de schil in een ovenschaal. Schenk de marinade uit de pan over de **aubergine** en bestrooi met de helft van het **sesamzaad**. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de **aubergine** 10 - 12 minuten in de oven.



Ei bakken

Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in de hapjespan van de **aubergine** op middelmatig vuur. Bak het **ei** en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes. Meng het overige **sesamzaad** door de **rijst**.



Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **aubergine** en het spiegelei op de **rijst**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de cashewstukjes. Verdeel de komkommerschijfjes ernaast.

Eet smakelijk!



Shakshuka-aardappelen met knoflookbrood

met Italiaanse kruiden en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes
met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



Ui



Tomaat



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

Wist je dat shakshuka het Arabische woord is voor mix of mengsel?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Vergeitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (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)	3339 / 798	462 / 110
Vetten (g)	35	5
Waaran verzadigd (g)	10,5	1,5
Koolhydraten (g)	83	12
Waaran suikers (g)	18,6	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig. Snijd de **aardappelen** en de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



Tomaten saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **Italiaanse kruidenmix** en de helft van de **knoflook** toe en bak 30 seconden verder. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de vers gesneden **tomaat** en de **tomatenblokjes** toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



Saus afmaken

Voeg de aardappelblokjes en de spinazie toe aan de saus. Laat de spinazie al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruimel ondertussen de geitenkaas.



Serveren

Serveer de shakshuka op borden. Garneer met de overige **geitenkaas** en serveer met het **knoflookbrood**ernaast.



Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** eroverheen. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal het deksel van de pan en bak 2 - 4 minuten verder (zie Tip).



Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met een scheutje olijfolie. Snijd het broodje open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het broodje, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.

Eet smakelijk!

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



Tex-Mex stijl pizza met avocado

met witte kaas, tomatensalsa en paprika

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Avocado



Passata



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Witte kaas



Knoflookteent



Paprika



Tomaat



Verge koriander



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

De "Tex" in Tex-Mex staat voor Texas en deze keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse bewoners van deze staat.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	608 / 145
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,8
Koolhydraten (g)	113	18
Waarvan suikers (g)	19,3	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	5,4	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snippet de **ui**. Snijd de **paprika** in blokjes.



Tomaten saus maken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de helft van de **ui**, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **passata** toe en verwarm 4 - 5 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee.



Pizza bakken

Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer het **pizzadeeg** met de **tomaten saus** (zie Tip). Beleg de pizza met de **geraspte kaas** en **paprika**. Bak 13 - 15 minuten in de oven.



Toppings bereiden

Snijd de **koriander** fijn. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes en verkruimel de **witte kaas**. Meng in een kleine kom de **tomaat**, **koriander** en de overige **ui** (zie Tip). Voeg de extra vierge olijfolie en witewijnazijn toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Serveer de koriander eventueel apart zodat iedereen deze naar smaak kan toevoegen.



Pizza beleggen

Haal de pizza uit de oven en garneer met de **avocado** en de **witte kaas** (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op op beide? Gebruik dan de helft van de witte kaas en bewaar de rest voor een andere dag.



Serveren

Serveer de pizza over de borden en garneer met de **tomatensalsa**.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met venkel-risotto

met geroosterde courgette, citroen en kaas

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Niets kondigt de zomer beter aan dan venkel. De anisachtige past perfect bij de vis in dit gerecht. Een echte seizoensheld!

Scheur mij af!



Rode ui



Knoflookteentje



Venkel



Courgette



Risottorijst



Zalmfilet



Geraspte Goudse kaas



Citroen

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, fijne rasp, keukenpapier, koekenpan, wok of hajespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	400 /96
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	1,6
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	14	1,6
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in dunne plakken en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes. Houd het eventuele **venkelooft** apart ter garnering.



Vinkel bereiden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klontje roomboter in een wok of hajespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met ¾ van de **venkel** 4 - 5 minuten. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker en ⅓ van de wittewijnazijn. Breng op smaak met een snuf zout en bewaar apart. Schep af en toe om.



Risotto maken

Voeg de **knoflook** en de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur. Blus af met de overige wittewijnazijn en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Risotto afmaken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ½ van de bouillon toe. Herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 25 - 30 minuten op laag vuur beetgaar. Voeg eventueel extra water toe om de korrels verder te laten garen.



Zalmfilet bakken

Controleer de **courgette** in de oven (zie Tip). Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten op de andere zijde. Rasp ondertussen de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in partjes.



Serveren

Voeg de **courgette**, de helft van de **geraspte kaas** en ½ tl **citroenrasp** per persoon toe aan de **risotto**. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **risotto** over diepe borden en schep de **zalm** erop. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **zalm** en de **risotto**. Garneer met de overige **geraspte kaas** en het eventuele **venkelooft**. Serveer de **venkelsalade**ernaast.

Tip: Is de courgette al klaar? Zet de oven dan uit en houd de courgette warm tot serveren.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelpuree

met romige spinaziesaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Spinazie



Ui



Verge rozemarijn



Knoflookteenten



Kookroom



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

Tip voor malse steak: haal het vlees een half uur voordat je begint met koken uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.

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 met deksel, grote koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	2853 / 682	398 / 95
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,5
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken. Zet de aardappelen onder water in een pan. Voeg een snuf zout toe en kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet de rest af en laat de aardappelen uitstomen in de pan. Bewaar apart tot stap 4.



Steak bakken

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en bereid de bouillon. Verhit een klontje boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en de helft van de **ui** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Verlaag het vuur naar middellaag, haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je steak het liefst eet.



Saus maken

Blus de **ui** af met de witte wijnazijn en laat 1 minuut koken. Voeg de bouillon en de helft van de **room** toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.



Spinazie bereiden

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, **rozemarijn** en overige **ui** 1 minuut. Voeg de **spinazie** en de overige **room** toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en dek af met het deksel. Laat zachtjes sudderen tot serveren.



Aardappelen stampen

Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk of het achtergehouden kookvocht. Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Serveer de aardappelpuree op borden. Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken en serveer ernaast. Giet de romige saus eroverheen en serveer de **spinazie** ernaast.

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

Eet smakelijk!



Bowl met kippendij, aubergine en labne

met parelcouscous en cherrytomaten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Labne



Rode ui



Rode cherrytomaten



Aubergine



Knoflookteenten



Wortel



Griekse kruidenmix



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



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

Geniet van de mediterrane smaken in dit gerecht dankzij de Griekse kruidenmix! De mix bevat klassieke specerijen die we associëren met de Griekse keuken, zoals oregano, tijm en laurier.



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, grote kom, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrymaten (g)	65	125	250	250	375	375
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	552 / 132
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,1
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	18,9	3,4
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** en **aubergine** in dunne halve maantjes.
- Meng in een grote kom de **aubergine**, **wortel**, de helft van de Griekse **kruidenmix** en een klein scheutje olijfolie.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 18 minuten in de oven.



Parelcouscous koken

- Zet de **parelcouscous** onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Giet indien nodig af.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Halveer ondertussen de **cherrymaten**. Snijd de **ui** in halve ringen.



Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **cherrymaten** 3 minuten.
- Voeg een scheutje water en de overige Griekse **kruidenmix** toe en bak 1 minuut, of tot de groenten zacht zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **parelcouscous** over diepe borden en verdeel de groenten, **kip** en **labne** eroverheen.

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met avocado

met witte kaas, tomaat en verse kruiden

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Tomaat



Olijfolie met citroenaroma



Parelcouscous



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocado



Verse bladpeterselie en bieslook



Mini-komkommer



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product?

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 met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 / 647	616 / 147
Vetten (g)	32	7
Waaran verzadigd (g)	10	2,3
Koolhydraten (g)	66	15
Waaran suikers (g)	12,9	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan. Kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



Pompoenpitten roosteren

- Snipper ondertussen de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar apart.

Weetje Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



Mengen

- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn, de honing en olijfolie met **citroen**.
- Meng de **parelcouscous** en de **ui** door de vinaigrette.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Serveren

- Meng de **tomaat**, de **avocado**, de **komkommer**, de **verse kruiden** en de **veldsla** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven en garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met romige citroen-spaghetti

met Grana Padano, courgette en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit recept staat in een handomdraai op tafel. De citroen in de saus biedt een balans tegen de romigheid, wat voorkomt dat het gerecht te zwaar wordt. De gekruide kipgehaktballetjes en de Grana Padanovlokken geven een hartig element aan het gerecht. En dat alles binnen 700 calorieën!"



	Spaghetti		Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden
	Kookroom		Knoflookteentje
	Ui		Courgette
	Spinazie		Citroen
	Italiaanse kruiden		Verse bladpeterselie & basilicum
	Grana Padanovlokken DOP		

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

Grote hapjespan met deksel, pan, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	556 / 133
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	12,8	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,4	0,3

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 en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2



Kipgehaktballetjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipgehaktballetjes en courgette 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de kipgehaktballetjes met een spatel. Voeg de knoflook, ui en Italiaanse kruidenmix toe aan de pan. Roer door en bak, afgedeckt, 3 minuten verder.

3



Saus maken

- Snijd de **citroen** in 4 partjes en snijd de **verse kruiden** grof.
- Voeg de **room**, honing, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, de helft van de **verse kruiden** en de helft van de **kaas** toe aan de groenten. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachjes sudderen op middelmatig vuur.
- Voeg de **pasta** wanneer deze klaar is toe aan de saus. Voeg de helft van de **spinazie** en eventueel een scheutje kookvocht toe. Kook tot de **spinazie** is geslonken.

4



Serveren

- Serveer de overige **spinazie** over de borden en verdeel de **citroenpasta** met kipgehaktballetjes eroverheen.
- Garneer met de overige **verse kruiden** en **kaas**.
- Serveer de overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!



Tonnato-stijl tonijnsalade

met knoflookpanko, kappertjes, citroen en verse kruiden

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelen



Tonijn in water



Knoflookteentje



Little gem



Tomaat



Gebroken sperziebonen



Kappertjes



Citroen



Worcestershiresaus



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

Tonnatosaus is een heerlijke, zilte saus van Italiaanse oorsprong. Het wordt meestal gemaakt van tonijn, mayonaise, citroensap en olijfolie. Het kan worden gebruikt om allerlei gerechten naar een hoger niveau te tillen en wordt vaak gegeten met vlees, groenten, brood of als saladedressing!

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

Blender of staafmixer met hoge kom, pan met deksel, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tonijn in water (blikken)	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	520 / 124
Vetten (g)	49	8
Waaran verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	58	9
Waaran suikers (g)	6,9	1,1
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Koken

- Breng water aan de kook in een pan. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kleine blokjes. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook 6 - 8 minuten mee. Giet af en voeg toe aan de pan.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.
- Besprinkel de **aardappelen** en **sperziebonen** met de helft van de extra vierge olijfolie. Voeg de **verse kruiden** toe, schep goed om en breng op smaak met peper en zout.



Tonnato maken

- Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Laat de **tonijn** uitlekken en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de worcestershiresaus, de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, de helft van de kappertjes en de overige extra vierge olijfolie toe.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.



Panko bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bak de **knoflook**, de **panko** en de **Italiaanse kruidenmix** 4 - 5 minuten, of tot de **panko** goudbruin kleurt. Breng op smaak met zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de sla in kleinere stukken en voeg toe aan een saladekom.



Serveren

- Voeg de helft van het tonnatomengsel toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel de sla over de borden en leg de **aardappelen** en **sperziebonen** erbovenop.
- Leg de **tomaat** en het overige tonnatomengsel erbovenop. Garneer met de **knoflookpanko** en de overige **kappertjes**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!