



Brandt & Levie worst met zoete-aardappelstamppot

met uienschutney, tomaat en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tomaat



Aardappelen



Zoete aardappel



Pikante uienschutney



Geraspte cheddar



Wortel



Vers bladpeterselie
en bieslook



Varkensworst met
cheddar en gestoofde
rode ui



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

Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, aardappelstamper, soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	508 /121
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	20,5	2,6
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	32,5	4,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was de **aardappelen** en de **wortel** grondig (zie Tip).
- Snijd de **aardappelen** in kwarten en de **wortel** in stukjes van 2 cm.
- Zorg dat de **aardappelen**, **wortel** en **zoete aardappel** net onder water staan in een grote pan met deksel.

Tip: Je kunt eventueel de aardappelen, wortel en zoete aardappel ook schillen.



2. Groenten koken

- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedeckt aan de kook. Kook, afgedeckt, in 20 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en laat zonder deksel uitstomen.
- Hak ondertussen de **verse kruiden** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes.



3. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **tomaten** toe aan de pan, dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

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 luchtp污染.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove stampot. Voeg een scheutje melk en ½ el roomboter per persoon toe om het geheel smeuig te maken. Roer de cheddar en mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden, leg de **worst** met **tomaat** erbij en garneer met de **verse kruiden** (zie Tip). Serveer met de **uienschutney**.

Tip: Schenk eventueel wat van het bakvet van de worst en tomaten over de stampot.

Marokkaanse stijl stoof met biefstukkreepjes

met abrikozen en ras el hanout

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Biefstukkreepjes



Gedroogde abrikozenstukjes



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Ras el hanout



Bulgur



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



Aubergine



Voel je goed

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

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, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	2515 / 601	397 / 95
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,4
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	26,9	4,2
Vezels (g)	24	4
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de **biefstukreepjes** en een snufje zout.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** 2 minuten. Voeg de **aubergine**, **wortel**, **ui** en **knoflook** toe en bak nog 2 minuten.



3. Bulgur koken

- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan zodat de **bulgur** goed onder water staat. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Giet de **bulgur** af en roer de helft van de **peterselie** erdoor.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de stoof ernaast.
- Garneer met de overige **peterselie**.

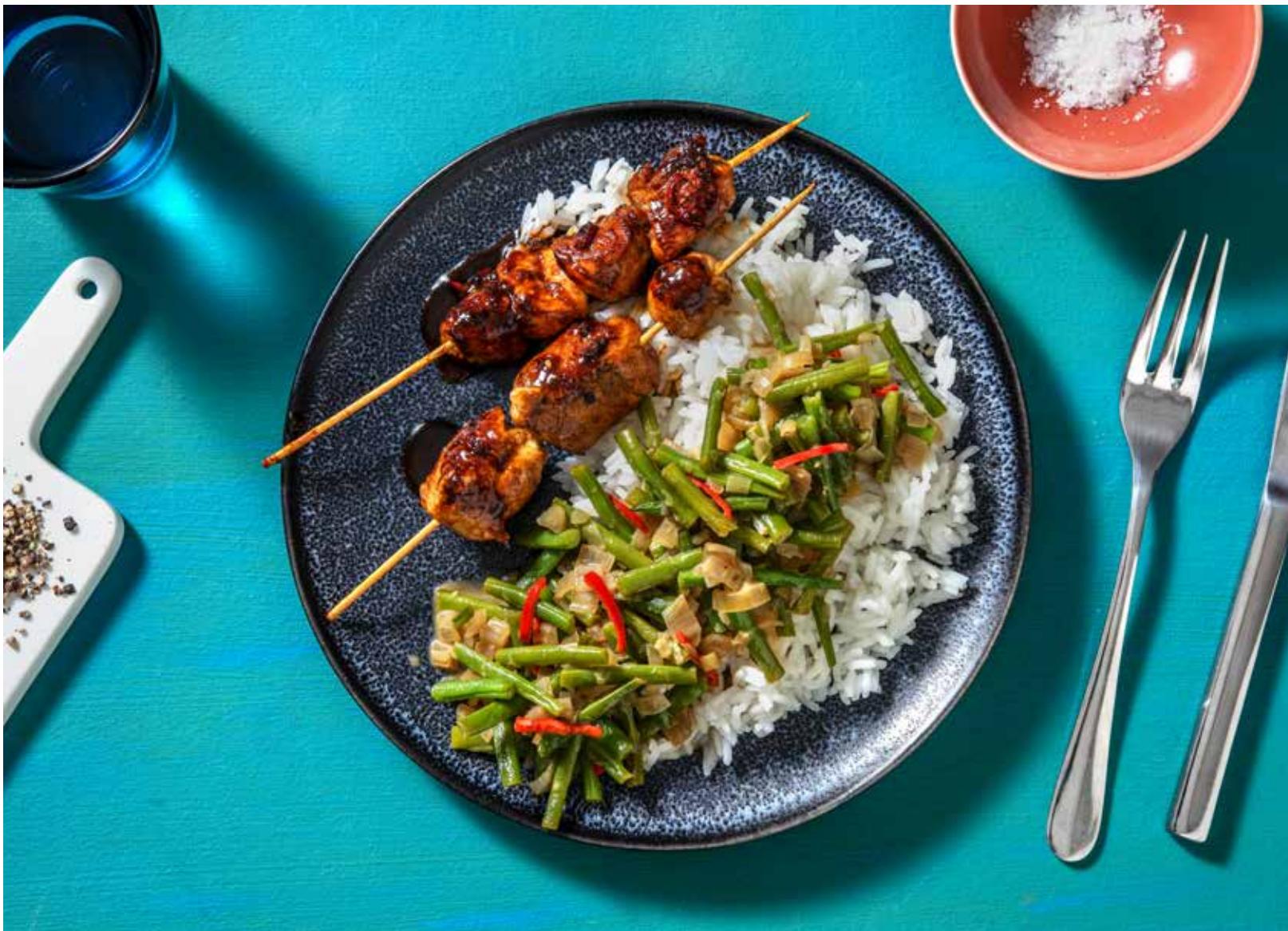
Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



Kalkoensaté met gesmoorde kokosboontjes

met zelfgemaakte marinade en witte rijst

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Rode peper



Verse gember



Limoen



Kalkoenvlees



Kokosmelk



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Spies



Gele currykruiden



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, grillpan of koekenpan, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	566 /135
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	10	1,7
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	34	5,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **limoen** uit in een kom voor de marinade en zet apart. Snijd de **kalkoenfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.



2. Kalkoen marinieren

Voeg aan de kom met **limoensap** de ketjap, honing en de helft van de **gember**, **rode peper** en **knoflook** toe. Roer tot een marinade. Meng de **kalkoen** met de marinade zodat deze helemaal bedekt is (zie Tip). Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Tip: Heb je tijd om de kalkoen wat langer te laten marinieren? Laat de kalkoen dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marineert, hoe intenser de smaak en hoe malser de kalkoen!



3. Boontjes smoren

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, de **gele currykruiden** en de overige **gember**, **rode peper** en **knoflook** toe. Bak 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en per persoon: 50 ml water en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door en voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 18 minuten zachtjes smoren.



4. Rijst koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Kalkoensaté maken

Rijg de gemarineerde **kalkoen** aan de spiesen (zie Tip). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grillpan of koekenpan. Bak de **kalkoensaté** 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Voeg aan het einde de overgebleven marinade toe aan de pan en bak 1 minuut mee met de **kalkoensaté**. Let op: dit kan snel aanbakken. Zet het vuur eventueel wat lager en zet de pan na het bakken direct onder water.

Tip: Prik de spiesen niet recht door het vlees maar op een golvende manier. Dit voorkomt loshangende stukjes vlees en daardoor gaat de kalkoen gelijkmatiger.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de gesmoorde **boontjes** over de borden. Leg de gemarineerde **kalkoensaté** op de **rijst**.

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

Eet smakelijk!



Garnalen in vadouvan-curry

met rijst, paprika, citroen en verse koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Ui



Vadouvan



Gemberpuree



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Tomaat



Verse koriander



Citroen



Garnalen



Paprika



Witte langgraanrijst



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

Vadouvan is een Franse variant op een Indiaas specerijenmengsel. De smaak is kenmerkend en aromatisch - een mix van pittig, zoet en rokerig.

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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Vadouvan (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750	
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2	
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30	
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480	
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg 1 tl **vadouvan** per persoon toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **gemberpuree, knoflook, ui** en **paprika** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



3. Curry afmaken

- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg **kokosmelk** en de **zoete Aziatische saus** toe en roer goed door.
- Verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten zachttjes koken.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en de **koriander** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Voeg de **garnalen** en de helft van de **tomaat** toe aan de curry en kook 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de vadouvan-curry erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de overige **tomaat**.
- Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Cheese & Onion-pizza

met barbecuesaus

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze geraspte mozzarella is niet alleen gemakkelijk in gebruik, maar ook net zo lekker zacht en romig van smaak als onze bol mozzarella. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Pizzadeeg



Passata



Witte kaas



Barbecuesaus



Mozzarella râpée



Siciliaanse kruidenmix

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	796 /190
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4
Koolhydraten (g)	112	22
Waarvan suikers (g)	17,3	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	5,3	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **uien** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Laat het pizzadeeg in de koelkast tot je het gaat gebruiken in stap 3, zo blijft het deeg koel en heb je het beste resultaat.



2. Tomatensaus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en de helft van de **ui** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **passata** en de **Siciliaanse kruiden** toe en laat 1 minuut zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de helft van de **witte kaas** en meng in een kom met de **mozzarella** (zie Tip).

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je zoutinnname? Garneer de pizza met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas kan lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.



3. Pizza beleggen

- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier. Besmeer het **pizzadeeg** met de **tomatensaus**.
- Beleg de pizza met de gemengde **kaas**.
- Verdeel de overige **ui** over de pizza.
- Bak de pizza 12 - 14 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is.

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.



4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven en snijd in stukken. Garneer met de **barbecuesaus**.
- Verkruimel de overige **witte kaas** erover.
- Verdeel over de borden, of serveer de pizza op een grote snijplank.

Eet smakelijk!



Linguine met champignonroomsaus en spekjes

met pecorino en verse krulpeterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Linguine



Spekreepjes



Verse krulpeterselie



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



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

Al dente tip! Kook ruim water en zorg dat het goed aan de kook is - dan blijft het koken wanneer je de pasta toevoegt en kun je nauwkeuriger timen.

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, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in kwarten. Kook de **pasta**, afgedekt, 8 - 10 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitslomen.



2. Spekjes bakken

Verhit een grote hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 6 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



3. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 3 - 4 minuten. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Voeg de **pasta**, de **spekreepjes** en de **kookroom** toe aan de hapjespan. Verhoog het vuur en voeg 2 el kookvocht per persoon toe. Kook het geheel 3 - 4 minuten, tot de saus is ingedikt.



5. Afmaken

Haal de hapjespan van het vuur. Voeg de helft van de **peterselie**, de helft van de **pecorino** en ½ el roomboter per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **peterselie** en **pecorino**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kalfsburger deluxe met oude kaas en ovenfrietjes

met appel-koolsalade en topping van ontbijtspek en cranberrychutney

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse kraanbere?
Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!



Aardappelen



Briochebroodje



Gesneden rodekool



Appel



Ui



Ontbijtspek



Kalfsburger



Cranberrychutney



Geraspte oude Goudse kaas



Rucola en veldsla

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6046 / 1445	744 / 178
Vetten (g)	88	11
Waarvan verzadigd (g)	31,3	3,9
Koolhydraten (g)	111	14
Waarvan suikers (g)	28,8	3,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	4,3	0,5

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de frieten 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Bak het **broodje** de laatste 2 - 3 minuten mee.



2. Salade voorbereiden

Hak de **gesneden rodekool** fijn. Snijd 2 dunne plakjes per persoon van de **appel** voor op de **burger** en verwijder het klokhuis. Snijd de overige **appel** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Voeg de **rodekool** en de **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



4. Burgers bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **burger** toe. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is (zie Tip). Haal de **burger** uit de pan en blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn.



5. Burgers beleggen

Snijd het **broodje** open en besmeer beide kanten met de **cranberrychutney**. Verdeel de **appelschijfjes** erover en leg de **burger** en **ui** erop. Verdeel de **geraspte kaas** en het **ontbijtspek** over de **burger**.



6. Serveren

Meng de **rucola** en **veldsla** door de rodekoolsalade. Serveer de burger met de salade, ovenfrietjes en mayonaise.

Eet smakelijk!

Tip: Houd je van gesmolten kaas op je burger? Bestrooi de burgers dan met de kaas en bak, afgedeckt, tot de kaas is gesmolten. Of voeg de kaas toe zoals beschreven in de volgende stap.



Gemarineerde steak met citrussalsa

met zoete aardappel en koolsla

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Knoflookteentje



Verse munt en bieslook



Verse bladpeterselie



Kappertjes



Citroen



Zoete aardappel



Rodekool,
wittekool en wortel



Rode puntpaprika



Mexicaanse kruiden



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempjes zijn
van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in
landen met een Mediterraans klimaat.

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, hapjespan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntlaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5033 / 1203	726 / 174
Vetten (g)	89	13
Waaran verzadigd (g)	18,9	2,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waaran suikers (g)	23,7	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel voor de **zoete aardappel**. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Kook de **zoete aardappel**, afgedekt, 10 minuten. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **puntlaprika** in dunne ringen.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



2. Salsa verde maken

Snid de **peterselie**, **bieslook** en **munt** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak 1 tl **kappertjes** per persoon fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen**. Houd apart. Meng in een kom de **verse kruiden** met de **knoflook**, de fijngehakte **kappertjes** en per persoon: 1 el **citroensap** en 2 el extra vierge olijfolie. Breng goed op smaak met peper en zout.



3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **puntlaprika** en 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe aan de **zoete aardappel** in de hapjespan en bak 5 - 8 minuten. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.



4. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ tl **citroenrasp**, 1 tl wittewijnnazijn, ½ el extra vierge olijfolie en 1 el mayonaise. Voeg de **koolmix** toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor saus en de overige **Mexicaanse kruiden**.



5. Steak bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de steak in de koekenpan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). 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.



6. Serveren

Verdeel de **zoete-aardappelpartjes** met **puntlaprika** over de borden en besprenkel met de mayonaisedressing. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **zoete aardappel**. Garneer het vlees met de salsa. Serveer met de koolsla.

Eet smakelijk!



Siciliaanse pasta met kip en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, paprika en spinazie

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteent



Ui



Paprika



Zongedroogde tomaten



Kipfilet



Pompoenpitten



Verge rigatoni



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano
Reggiano DOP



Spinazie



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

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

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, diep bord, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verge rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4054 /969	646 /154
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	10,1	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	1,4	0,2

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 met deksel voor de **pasta**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **zongedroogde tomaten** in stukjes.

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.



2. Kip bakken

Meng in een diep bord 1 el bloem per persoon met peper en zout. Haal de **kipfilet** door de **bloem**. Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **kipfilet** gaar is. Zet het vuur uit en houd de **kip** afgedekt warm.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.



4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en de **zongedroogde tomaten** toe en bak 1 minuut mee.



5. Saus afwerken

Voeg de **kookroom** toe aan de pan met de groenten, meng goed en laat 2 minuten inkoken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** geslonken is. Verlaag het vuur van de saus, voeg de **pasta** en ¼ van de **Parmigiano Reggiano** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Snijd eventueel de **kipfilet** in plakken en serveer op de **pasta**. Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!

Gemarineerde varkenshaas op kruidige kokoscurry

met verse udonnoedels, paksoi, sugarsnaps en kroepoek

Wereldkeuken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Kroepoek uit Zeeland. Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder zoete garnaaltjes, gevangen in de Noordzee. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Verse udonnoedels



Varkenshaas



Ui



Vissaus



Limoen



Rode peper



Groene currykruiden



Kokosmelk



Hoisinsaus



Paksoi



Sugarsnaps



Verse koriander



Rode puntpaprika



Kroepoek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, grote wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	100	200	200	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Varkenshaas marinieren

Meng in een kom de **varkenshaas** met de ketjap en **hoisinsaus** (zie Tip). Meng de marinade goed met de **varkenshaas** en laat staan tot gebruik.

Tip: Heb je geen ketjap in huis? Vervang het dan door sojasaus.



2. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en de **rode peper** (let op: pittig!). Gebruik naar smaak en snijd beide in dunne repen. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Snijd de **limoen** in 8 partjes.



3. Smaakmakers bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode peper** en **puntpaprika** 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak nog 1 minuut. Voeg vervolgens de **sugarsnaps** en de stelen van de **paksoi** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper.



4. Curry maken

Voeg hierna de **vissaus** (let op: zout!) Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe (zie Tip). Roer goed door. Voeg de **kokosmelk** en 75 ml water per persoon toe en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer de **udonnoedels** en de bladeren van de **paksoi** door de curry en kook nog 3 minuten.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit naar smaak aan de curry toe.

Allergenen

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

5. Vlees bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant. Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur. Voeg als laatste de marinade toe en bak nog 1 minuut. Zet het vuur uit en houd warm in de pan. Snijd ondertussen de **koriander** grof.

6. Serveren

Snid de **varkenshaas** in dunne plakken. Meng de overige marinade uit de pan met de curry. Verdeel de curry met **noedels** en **groenten** over diepe borden. Serveer de **varkenshaas** op de curry. Garneer met de **koriander**. Serveer met de **kroepoek** en de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Zalmfilet met romige mafaldine pasta

met Siciliaanse kruiden, rode pesto en basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kookroom



Knoflookteent



Zalmfilet



Spinazie



Rode cherrytomaten Siciliaanse kruidenmix



Mafaldine



Rode pesto



Citroen



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Panko paneermeel



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

Mafaldine wordt ook wel reginette genoemd, wat 'kleine koninginnen' betekent in het Italiaans. Deze pastavorm is vernoemd naar Mafalda van Savoye, een Italiaanse prinses uit het begin van de twintigste eeuw.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	4749 /1135	794 /190
Vetten (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	11,3	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de helft van de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rode cherrytomaten** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



2. Saus maken

- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.
- Blus de **rode cherrytomaten** af met de **kookroom** en het kookvocht.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **spinazie**, de **rode pesto** en de helft van de **verse kruiden** toe en laat op laag vuur inkoken tot serveren.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.

Weetje ☀ Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.



3. Zalm bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Fruit de overige **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **panko** uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen. Roer de helft van de verse **kruiden** en ½ tl **citroensap** per persoon erdoor.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid

Tip: Let op: blijf bij de panko en scheep regelmatig om zodat het niet verbandt.



4. Serveren

- Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Blus in de laatste minuut af met 1 el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng de saus op smaak met **citroensap**, peper en zout.
- Meng de **pasta** met de saus en verdeel over diepe borden.
- Leg de **zalm** op de **pasta** en garneer met de **panko**.



Bladerdeegrol met kipgehakt, witte kaas en zongedroogde tomaten met kruidenroomkaas, broccoli en tomatensalade

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Kipgehakt met Italiaanse kruiden		Broccoli
	Kruidenroomkaas		Witte kaas
	Bladerdeeg		Tomaat
	Verge bieslook		Sesamzaad
	Italiaanse kruiden		Zongedroogde tomaten



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

Vind je het leuk om het gevulde bladerdeeg er extra mooi uit te laten zien? Snijd de zijkanten van het deeg dan in en vlecht het dicht over de vulling heen.

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	320	360	520	560
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	675 / 161
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	24	4,8
Koolhydraten (g)	36	7
Waarvan suikers (g)	10,9	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Kipgehakt bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 - 4 minuten los - het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Giet het **kipgehakt** af (zie Tip).

Tip: Het kipgehakt gaat straks in het bladerdeeg en mag daarom niet te vochtig zijn. Giet dus goed af.



2. Broccoli koken en mengen

Breng ondertussen een laagje water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedeekt, 3 minuten. Giet af en spoel kort onder koud water. Snijd de **zongedroogde tomaten** fijn. Verkruimel de **witte kaas**. Meng in een kom de **broccoli** met het **kipgehakt**, de **kruidenroomkaas**, de **zongedroogde tomaten**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **witte kaas**.



3. Bladerdeeg vullen

Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier. Beleg in het midden van het deeg een strook met de broccolvulling. Snijd de zijkanten in, tot aan de vulling, en vouw de ingesneden zijkanten naar binnen toe over de vulling heen (zie Tip). Strooi het **sesamzaad** over het **bladerdeeg**. Bak het gevulde **bladerdeeg** 25 - 35 minuten in de oven.

Tip: Om een mooi glimmend laagje aan het bladerdeeg te geven, kun je het deeg voor het bakken met een kwastje insmeren met melk.



4. Snijden

Snijd de **tomatens** in dunne partjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn.

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



5. Tomaten bereiden

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el witte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **bieslook**, **tomaat** en overige **witte kaas** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel het gevulde **bladerdeeg** over de borden en serveer met de tomatensalade.

Eet smakelijk!



Grote garnalen met broccolini en noedels

geïnspireerd op pad see ew, met pinda's, Thais basilicum en limoen

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Grote garnalen



Brede rijstnoedels



Sojasaus



Zwarte-bonenpasta



Ketjap manis



Ui



Paprika



Broccolini



Knoflookteentje



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Limoen



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, kleine kom, zeef, koekenpan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grote garnalen* (g)	130	260	390	520	650	780
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccolini* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	631 /151
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	21,9	4,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	4,9	1

Allergenen

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



1. Garnalen marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **garnalen** met per persoon: 1 el zonnebloemolie en het sap van 1 **limoensapje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij.



2. Groenten bakken

- Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel onder koud water. Voeg de **noedels** weer toe aan de pan en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in dunne repen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok met deksel op hoog vuur. Bak de **ui**, **paprika** en **broccolini** 4 - 6 minuten.



3. Scampi's bakken

- Blus af met een scheutje water. Dek de pan af en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade in 3 minuten gaar. Schep halverwege om.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **zwarte-bonenpasta**, **ketjap**, wittewijnazijn, suiker en sambal.



4. Serveren

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **noedels** en saus toe en meng goed. Bak 1 - 2 minuten, zonder te veel te voeren.
- Snijd het **Thaise basilicum** fijn.
- Voeg de groenten toe aan de **noedels** en meng goed.
- Verdeel de **noedels** over de borden. Leg de knoflookgarnalen erop.
- Garneer met het **Thaise basilicum** en de **pinda's**. Serveer met de eventuele overige **limoensapjes**.