



Half-om-half burger met bloemkool en kaassaus uit de oven met romige aardappelpuree, peterselie en panko

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bloemkool



Ui



Aardappelen



Geel mosterdzaad



Kerriepoeder



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Half-om-half
hamburger



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

Gratineren is een kooktechniek waarbij ingrediënten, vaak groenten of aardappelen, in lagen worden gelegd met kaas of paneermeel. Vervolgens worden ze gebakken tot ze goudbruin en krokant zijn, wat resulteert in een knapperige bovenkant en een zachte, smaakvolle binnenkant.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, schuimspan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	½	¾	%	1
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	½	¾	%	1
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0

Peper en zout

Macroeconomics

Voorbeeldgewicht per portie	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	519 /124
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	25	3,8
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	8,1	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bloemkool**.
 - Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **uit** in halve ringen.
 - Kook de **bloemkool**, afgedekt, in 6 – 8 minuten halfgaar. Haal de **bloemkool** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart.
 - Schil ondertussen de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken.



3. Bakker

- Breng het water van de **bloemkool** opnieuw aan de kook. Voeg de **aardappelen** toe en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar.
 - Voeg aan de **ui** de **room** en overige **kaas** toe. Breng flink op smaak met peper en zout.
 - Kook 2 - 3 minuten zachtjes. Voeg de gekookte **bloemkool** toe, roer goed door en bak nog 1 - 2 minuten mee.
 - Giet alles in een ovenschaal en bedek met het panko-mengsel. Bak 15 - 20 minuten in de oven.



4. Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 3 - 5 minuten per kant, of tot de burger gaar is.
 - Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper en voeg een scheutje melk toe. Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
 - Serveer de aardappelpuree over borden met de **bloemkool** in kaassaus en de burger ernaast.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met Midden-Oosterse stijl kip en aubergine

met munt-labnesaus en frisse tomaat-komkommersalade

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Parelcouscous



Knoflookteentje



Rode ui



Aubergine



Komkommer



Pruimtomaat



Ras el hanout



Rozijnen



Verse munt



Labne



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

Ras el hanout, gemaakt van diverse specerijen zoals kaneel, kardemom en kruidnagel, weerspiegelt de rijke smaken van Noord-Afrika op jouw bord!



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

Grote koekenpan, deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie						
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	380 / 91
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,7
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	20,4	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ras el hanout** ongeveer 30 seconden, tot de geur goed vrij komt. Voeg vervolgens de **knoflook**, **ui** en **aubergine** toe en bak 4 - 5 minuten.



2. Parelcouscous koken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en hak de **rozijnen** grof. Voeg de **parelcouscous** toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut. Voeg de bouillon, de **rozijnen** en de helft van de **tomaten** toe. Meng het geheel goed door, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.



4. Salade maken

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Voeg de **komkommerblokjes**, overige **tomaat** en de overige **munt** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kippendijreepjes bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kippendijreepjes** 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.



3. Labnesaus maken

Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kleine kom ¾ van de **munt** met de **labne** en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** over diepe borden en verdeel de **kip** eroverheen. Garneer met de **muntlabnesaus**. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Udonnoedels roerbak met omeletreepjes

voor de ouders: zoet-pittige chilisaus, gezouten pinda's en koriander

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



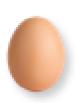
Zoete Aziatische saus



Verse udonnoedels



Mix van gesneden wortel en ui



Ei



Zoet-pittige chilisaus



Komkommer



Gezouten pinda's



Nasi-bamikruidenmix



Verse koriander



Knoflookteentje



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en daarom in de saus meegekookt kunnen worden - zo nemen ze alle smaken op van dit eenpansgerecht.



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

Kom, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Verse udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gezouten pinda's (g)	15	30	40	60	70	90
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	3372 /806	511 /122
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **wortel** met de helft van de **nasi-bamikruidenmix**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Meng in een saladekom de witte wijnazijn met de honing. Voeg de **komkommer** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart en roer af en toe door.



2. Omelet bakken

- Breek de **eieren** boven een kom. Kluts de overige **nasi-bamikruidenmix** door de **eieren** en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet, eventueel een gedeelte van, het eimengsel erin. Zorg dat er 1 omelet voor 2 personen is (zie Tip).

Tip: Je kunt eventueel ook het maken van de omelet overslaan en het eimengsel direct toevoegen aan de groenten in de volgende stap.



3. Snijden

- Voeg de **noedels**, **sojasaus** en zoete Aziatische saus toe aan de **wortel** en **ui**. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Voeg wat extra zonnebloemolie toe als de **noedels** wat droog lijken.
- Snijd de omelet in reepjes.
- Hak de **pinda's** en de **koriander** grof.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** over diepe borden en verdeel de omelet erbovenop.
- Serveer de **komkommer** ernaast.
- Voor de ouders: besprenkel met de zoet-pittige chilisaus en wat sambal naar smaak. Garneer met de **koriander** en **pinda's**.

Eet smakelijk!



Cheesy tuna melt stokbrood

kies en mix toppings: tomaat, mais, verse kruiden en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mais in blik



Tonijn in water



Rode ui



Tomaat



Witte demi-baguette Geraspte Goudse kaas



Geraspte Goudse kaas



Versie bieslook, dille
en bladpeterselie



Veldsla



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

De tuna melt is een Amerikaanse specialiteit die wat weg heeft van onze tosti - met tonijn en gesmolten kaas, het perfecte comfortfood!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, zeef, 3x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	661 /158
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,7
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	12,8	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **tonijn** met de **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de broodjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Beleg met de tonijnsalade.
- Verdeel de **gerasppte kaas** over de **tonijn** en bak 6 - 8 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de **veldsla** toe aan de saladekom en roer goed door de dressing heen.

2. Snijden

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en weeg af. Laat ook de **tonijn** uitlekken.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Verdeel alles over aparte kommen.



4. Serveren

- Serveer de tuna melts over borden.
- Serveer alle toppings apart op tafel: de salade, de **tomaat**, de **ui**, de **mais** en de verse **kruiden**.
- Laat iedereen zijn eigen tuna melt en salade beleggen naar smaak.

Eet smakelijk!



Tandoori-stijl kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiken



Rode ui



Mini-komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney



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

Het woord tandoori komt van het Hindiwoord tandoor, dat kleiven betekent. Kip tandoori, naan tandoori en roti tandoori zijn enkele van de Indiase klassieke gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radisj* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	420 /100
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	21,2	3,9
vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de sla fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **mangochutney**, de **mayonaise** en wat pekelvocht van de **radijsjes** naar smaak.
- Blus de **kalkoen** en **ui** af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de **aardappelen** en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

2. Radijs bereiden

- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de **radijsjes** toe en zet opzij.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** en **ui** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.



4. Serveren

- Verdeel de sla over de borden en verdeel de **komkommer**, **aardappelen**, **kalkoen** en **radijs** eroverheen.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

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

Eet smakelijk!

Pittige honingpita's met burger en rodebietenspread

met witte kaas, yoghurtsaus en komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Witte kaas



Rode biet



Komkommer



Citroen



Biologische volle yoghurt



Ui



Pitabroodje



Rode kidneybonen



Half-on-half hamburger



Dille, munt en bladpeterselie



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

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken? Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.

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, blender of staafmixer met hoge kom, kom, pan, 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
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode kidneybonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	478 /114
Vetten (g)	33	5
Waaranvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	78	11
Waaranvan suikers (g)	21,2	3,1
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan. Was de rode biet en snij in blokjes van 1 cm. Kook de rode biet 15 - 20 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen. Snijd de **komkommer** in plakken. Bewaar 2 plakjes per persoon apart ter garnering. Voeg de overige **komkommer** toe aan een kom. Voeg een snuf zout toe en roer goed door, zet 5 minuten apart.



2. Bakken

Snijd de **ui** in 8 partjes en pel de **knoflook**. Laat de **kidneybonen** uitlekken en spoel af. Verdeel de **knoflook**, **ui** en **kidneybonen** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en bak 4 minuten in de oven. Voeg de pita's toe aan de bakplaat en bak 6 - 8 minuten verder. Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.



3. Mengen

Giet de **komkommer** af. Voeg extra vierge olijfolie, wittewijnazijn en ½ van de verse **kruiden** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met ½ van de verse **kruiden** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Burger bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 minuten, draai om en zet het vuur lager. Bak 3 minuten, of tot de burger gaar is. Meng in een kleine kom de honing met de sambal. Besprenkel, wanneer de burger klaar is, met de pittige honing.



5. Bietenspread maken

Voeg de helft van de rode biet toe aan een blender of staafmixer. Voeg de **kidneybonen**, de **ui**, de **knoflook**, de zwarte balsamicoazijn en 1 tl **citroensap** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Voeg een scheutje water toe als het te dik lijkt.



6. Serveren

Snijd de pita's open en halveer de burger. Vul de pita's met de rodebietenspread, de bewaarde **komkommer** en de burger. Verkuirmel de **witte kaas** eroverheen en garneer met de overige verse **kruiden**. Verdeel de overige rode biet over de komkommersalade. Serveer de **citroenpartjes** en yohghurtsaus ernaast.

Eet smakelijk!



Wildzwijnburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kookroom



Wildzwijnburger



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevareerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.

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, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523/842	501/120
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,8
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	13,7	1,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de groenten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in plakjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



2. Puree maken

Verkruimel het bouillonblokje boven één van de pannen. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk, ½ van de roomboter en de helft van de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortelplakjes** 8 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uistomen. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



4. Burger bakken

Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de burger uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **room**, rode wijnazijn, de overige mosterd en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **knoflook** en de overige **ui** toe aan de groenten samen met de overige roomboter. Kook nog 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree en de burger over de borden. Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



Fusilli met basilicum en Grana Padano

met champignons, linzen en Siciliaanse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode splitlinzen



Volkoren fusilli



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Worcestershiresaus



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Grana Padano vlokken DOP



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

Fusilli - het Italiaanse woord fuso betekent spil. Om zijn vorm te verkrijgen wordt deze pasta namelijk gewonden rond een dun stokje.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	200	390	400	780	790	1170
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	2682 / 641	510 / 122
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	94	18
Waarvan suikers (g)	23,4	4,5
Vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Kook de **pasta** en **linzen** 4 - 6 minuten, voeg de **wortels** toe en kook nog 6 - 8 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.



3. Basilicum snijden

- Blus af met de worcestershiresaus. Voeg de passata, Siciliaanse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker toe.
- Laat zachtjes koken tot de **pasta** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, **linzen** en **wortel** toe aan de saus. Roer goed door.
- Voeg een scheutje kookvocht toe als de saus te droog lijkt. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Serveer de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **Grana Padano** en het **basilicum**.

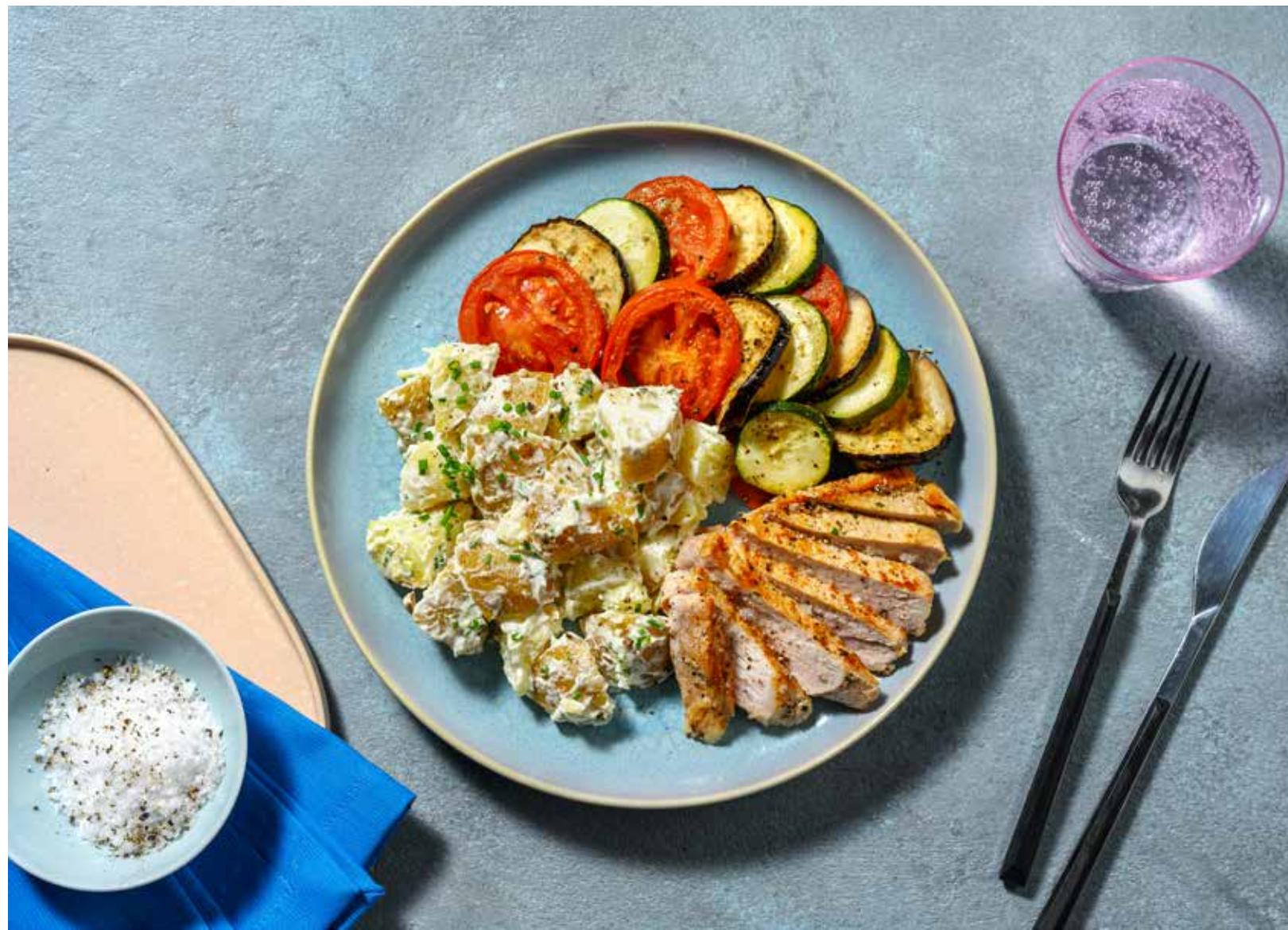
Eet smakelijk!



Varkenshaas met geroosterde groenten

met aardappelsalade en bieslook

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Courgette



Aubergine



Aardappelen



Varkenshaas



Verse bieslook



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



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

Vandaag maak je een variant op ratatouille. Je legt tomaat, aubergine en courgette om en om zodat het er extra mooi uitziet - net als in de film!

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, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 / 756	464 / 111
Vetten (g)	42	6
Waaran verzadigd (g)	9,5	1,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waaran suikers (g)	12	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de tomaat, courgette en aubergine in dunne plakjes van maximaal ½ cm dik. Pers de knoflook of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Leg de **courgette**-, **aubergine**- en **tomatenplakjes** om en om dakpansgewijs in de ovenschaal. Meng in een kleine kom de **knoflook** met de olijfolie, zwarte balsamicoazijn en de **Siciliaanse kruiden**. Besprenkel de groenten hiermee. Breng op smaak met peper en zout. Dek de ovenschaal losjes af met aluminiumfolie. Rooster de groenten 25 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en bak 10 - 15 minuten verder.



4. Varkenshaas bakken

Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Snijd ondertussen de **bieslook** fijn.



5. Aardappelsalade maken

Meng in een saladekom de **mayonaise** met de witte wijnazijn en de **bieslook**. Voeg de afgekoelde **aardappelen** toe aan de saladekom, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitslomen (zie Tip).

Tip: Laat de aardappelen goed afkoelen – anders nemen ze bij het mengen in stap 5 een deel van de mayonaise op en zal de aardappelsalade minder smeuïg worden.



6. Serveren

Verdeel de aardappelsalade over de borden samen met de geroosterde groenten. Serveer de **varkenshaas** ernaast.

Weetje • Deze maaltijd bevat weinig zout, maar is door de courgette en aardappelen rijk aan kalium. Beide bevorderen een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met Parmigiano Reggiano en courgette

met peterselie, basilicum en tomaat

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Conchiglie



Verse bladpeterselie & basilicum



Pesto genovese



Courgette



Parmigiano Reggiano DOP



Tomaat



Italiaanse kruiden



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

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3460 /827	759 /181
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	12	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Conchiglie koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de conchiglie.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd de verse **kruiden** fijn.



2. Saus maken

- Meng in een kom de **pesto** met de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de verse **kruiden**.
- Breng op smaak met ruim peper en zout.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes.

Weetje Courgette behoort tot de vruchtgroenten, net als komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



3. Fruiten

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **courgette**, **tomaat** en **Italiaanse kruiden** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de koekenpan.
- Voeg de conchiglie en de **pesto** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Serveer de conchiglie over borden.
- Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zalmfilet met broccolini en tahindressing

met bulgur, cherrytomaten en geroosterd amandelschaafsel

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Low carb GC

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Bulgur



Sjalot



Bimi broccoli



Rode cherrytomaten



Rucola en veldsla



Limoen



Amandelschaafsel



Tahin



Zoete Aziatische saus



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van broccoli en Chinese broccoli. vergeleken met de licht bittere smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met een zoetere, aardse 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

Pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	30	60	90	120	150	180
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	60	125	185	250	310	375
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (g)	15	35	50	70	85	105
Zelf toevoegen						
Zoutarm paddenstoelen- of groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	20	40	60	80	100	120
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	584 / 140
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,2
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	10,1	2,1
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	36	7
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 aan de kook in een pan voor de broccolini. Kook de broccolini 2 - 3 minuten in de pan. Haal de broccolini uit de pan met een schuimspaan. Spoel de broccolini af met koud water in een vergiet.
- Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje boven dezelfde pan. Kook de **bulgur** 8 - 10 minuten, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **sjalot** in halve ringen.



3. Zalm bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **zalm** 3 - 5 minuten op de huid.
- Zet het vuur laag, draai de **zalm** om en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de sla, de **bulgur**, de **cherrytomaten** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Meng in een kleine kom de tahin met de zoete Aziatische saus, het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en de aangegeven hoeveelheid water.
- Serveer de **bulgur** over diepe borden.
- Verdeel de **sjalot**, broccolini en **zalm** eroverheen.
- Besprenkel met de tahindressing. Garneer met de **amandelen** en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met ontbijtspek in parmezaan-roomsaus

met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelschijfjes



Kipfilethaasjes



Ontbijtspek



Knoflookteentje



Kookroom



Vers basilicum



Rode ui



Sperziebonen



Parmigiano
Reggiano DOP



Zongedroogde tomaten



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.



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, fijne rasp, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40	80	120	160	200	240
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3648 /872	522 /125
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	27,6	4
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	12	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	52	7
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelschijfjes 15 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.

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



2. Kipfilethaasjes bakken

- Voeg de **sperziebonen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 6 minuten. Schep af en toe om.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de **sperziebonen** nog 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn.
- Verhit in een tweede koekenpan een klontje roomboter op middelhoog vuur.
- Bak de **kipfilethaasjes** samen met het **spek** 3 - 4 minuten. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**.



3. Saus maken

- Haal het **spek** uit de pan en houd apart. Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **room**, de **Parmigiano Reggiano** en 1 - 2 el water per persoon toe en roer goed door. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein. Voeg de **zongedroogde tomaten** toe aan de **sperziebonen**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Verdeel de aardappelschijfjes op de borden. Leg de **sperziebonen** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Schenk de parmezaan-roomsaus over de **kip**. Verkruimel het gebakken **spek** over de **kip** en garneer met het **basilicum**.

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

Eet smakelijk!



Witte asperges met ham en hollandaisesaus

met krieltjes, peterselie en gekookt eitje

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verge krulpeterselie



Achterham



Hollandaisesaus



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

Wist je dat groene asperges hun kleur te danken hebben aan het feit dat ze boven de grond groeien? Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	407 / 97
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,3
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	6,6	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartjes. Voeg toe aan een kom.
- Besprengel met olijfolie, peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan.
- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Kook de asperges en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de asperges nog 5 minuten verder.
- Spoel het **ei** af onder koud water.



3. Saus bereiden

- Verwarm de hollandaisesaus 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en halveer.
- Snijd de **peterselie** fijn.



4. Serveren

- Verdeel de asperges en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en het **ei** op de asperges.
- Garneer met de **peterselie** en serveer met de hollandaisesaus.

Eet smakelijk!



Luxe bowl met kabeljauw-tempura, mango en zeewiersalade

met rijst, sojabonen en limoenmayonaise

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Speciaal ingrediënt in je box! Deze knapperige zeewiersalade bevat ook sesamzaadjes, chili en sojasaus. In Japan wordt het "chuka wakame" genoemd. Heerlijk voor bij jouw bowl.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mango



Limoen



Komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeewiersalade



Sushirijst

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, diep bord, grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebloillonblokje (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)	4347 / 1039	765 / 183
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	133	23
Waarvan suikers (g)	25,3	4,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Vul een kleine kom met de aangegeven hoeveelheid water en leg in de vriezer. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Voeg de **sushirijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af, spoel af onder lauw water en houd apart.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn, de helft van de suiker en een snuf zout. Meng de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.

Weetje Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



3. Groenten snijden

Schil de **mango** en snij het vruchtvlees in plakjes. Pers de **limoen** uit. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met **limoensap** naar smaak en de overige suiker. Voeg eventueel meer **limoensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Tempura voorbereiden

Dip de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout. Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer. Maak in een grote kom een beslag van het ijswater en de overige bloem (zie Tip). Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



5. Tempura bakken

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is. Leg een bord met keukenpapier klaar om de tempura na het bakken op te laten uitlekken. Haal de visblokjes eerst door de bloem en zorg dat de blokjes rondom bedekt zijn. Haal de visblokjes vervolgens door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (pas op voor spetters!). Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot ze een goudbruin korstje hebben. Laat de vis daarna uitlekken op het bord met keukenpapier.



6. Serveren

Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de zoetzure koolsla eroverheen. Verdeel de kabeljauw-tempura, **mango**, **sojabonen**, zeewiersalade en **komkommer** over de **rijst**. Garneer met de limoenmayonaise en de **gomasio** (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Voeg dit naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Steak met mascarpone-broccolipuree

met Parmigiano Reggiano, pastinaak en uienjus

Caloriebewust | Premium | Low carb GC

Totale tijd: 30 - 40 min.



Steak



Broccoli



Pastinaak



Rode ui



Mascarpone



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als de Hüttenkäse, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.



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, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Grove mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	423 /101
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,7
Koolhydraten (g)	21	3
Waarvan suikers (g)	12,9	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Broccoli koken

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Wrijf de steak in met peper en zout.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.

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



2. Pastinaak bakken

- Halver de **pastinaak** in de lengte. Snijd eventueel de dikker **pastinaakstelen** in kwartjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **pastinaak**, afgedekt, in 12 - 15 minuten goudbruin en gaar.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd op laag vuur warm tot serveren.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Bereid de bouillon.



3. Steak bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de steak en de **ui** in de pan en bak de steak 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg een klontje roomboter, de zwarte balsamicoazijn, de bouillon en de helft van de mosterd toe aan de pan.
- Breng aan de kook en laat zachtjes inkoken op middellaag vuur tot serveren.



4. Serveren

- Stamp de **broccoli** samen met de **mascarpone** en overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de mascarpone-broccolipuree over de borden en serveer de steak en uienjes erbovenop.
- Serveer de **pastinaak** ernaast.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp boven het gerecht.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Varkenshaas met paksoi en salade

met gezouten pinda's en frisse sesamdressing

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Low carb GC

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Mini-komkommer



Wortel



Knoflookteentje



Limoen



Varkenshaas



Paksoi



Javaanse wokpasta



Sesamolie



Botersla



Gezouten pinda's



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2452 /586	468 /112
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,3
Koolhydraten (g)	16	3
Waarvan suikers (g)	9,2	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Vlees bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan laat rusten onder aluminiumfolie tot het serveren.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **paksoi**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Paksoi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan. Bak de **paksoi**, **ui** en de helft van de **knoflook** 5 - 7 minuten op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **sojasaus** toe.
- Halver de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **wortel** in dunne reepjes. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Hak de sla en **pinda's** grof.



3. Dressing maken

- Meng in een kleine kom de de **Javaanse wokpasta**, de **sesamolie**, de overige **knoflook** en de overige **sojasaus**.
- Pers het sap van 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **wortel**, sla en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt eventueel ook sambal naar smaak toevoegen als je het in huis hebt.



4. Serveren

- Serveer de salade over diepe borden. Leg de **paksoi** erop en besprenkel met ⅔ van de dressing.
- Snijd het varkensvlees in plakjes en leg op de salade. Besprenkel met de overige dressing.
- Garneer met de **pinda's** en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Rode biet platbrood met rundergehakt en grillkaas

met za'atar, labne en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Libanees platbrood met rode biet is lichtzoet van smaak, rijk aan vezels en steelt de show op je bord met z'n opvallende kleur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Labne



Oesters gekruid
rundergehakt



Za'atar



Tomaat



Witte grillkaas



Mesclun



Tahinsaus



Midden-Oosterse
kruidenmix



Verse bladpeterselie
en munt



Libanees platbrood
met rode biet



Wortel



Ui



Tomatenpuree



Citroen



Knoflookteentje

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, koekenpan met anti-aanbaklaag, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Libanees platbrood met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5050 /1207	800 /191
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	32,8	5,2
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	23	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	5,4	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en snijd de **wortel** fijn.
- Ris de blaadjes van de takjes en snijd de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp (zie Tip).

Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



2. Vulling maken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **ui** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 1 - 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en de aangegeven hoeveelheid water. Kook 1 minuut.



3. Kaas bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **kaas** 6 - 8 minuten, of tot de **kaas** goudbruin en knapperig is.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **platbrood** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd de **citroen** in partjes en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Heb je een magnetron? Dan hoeft je de oven niet te gebruiken! Verwarm de Libanees platbroden 30 seconden op een magnetronbestendig bord. Herhaal tot ze warm zijn.

4. Serveren

- Meng in een kom de **labne**, tahinsaus, verse **kruiden**, **mayonaise** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het **gehakt**, de **kaas**, sla, **tomaat** za'atar, tahinsaus en honing over het **platbrood**.
- Rol het **platbrood** op en serveer met de overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!