



Kipfilet in champignonroomsaus

met aardappelen en rauwkostsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteent



Champignons



Kipfilet



Kookroom



Wortel



Tomaat



Veldsla



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2929 /700	420 /100
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,6
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de paddenstoelenbouillon (zie Tip). Schil of was de **aardappelen** en snijd ze in kwartjes. Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak in 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.

Tip: Heb je geen paddenstoelenbouillon in huis? Je kunt ook groenteboillon gebruiken.



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant, haal uit de pan en bewaar apart. Voeg opnieuw ½ el roomboter per persoon toe aan de hapjespan. Fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignonplakjes** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten.



3. Saus maken

Blus de **champignons**, **knoflook** en **ui** af met 1 el rodewijnazijn per persoon en de paddenstoelenbouillon. Voeg de **kookroom** toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten tot de gewenste dikte.

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken.



4. Snijden

Rasp ondertussen de **wortel** met een grove rasp en snijd de **tomaat** in partjes.

Weetje Wortel zit boerdevol vitamine A – goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



5. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ¼ el rodewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd met de overige **ui**, peper en zout tot een vinaigrette. Meng de **sla**, **tomaat** en geraspte **wortel** met de vinaigrette.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over de borden. Serveer met de **kipfilet** in champignonroomsaus.

Eet smakelijk!



Conchiglie uit de oven met mozzarella

met Midden-Oosterse kruiden en smokey tomatenketchup

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Mozzarella



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte belegen kaas



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd, *mozzare*, om de bekende bollen te vormen?



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.

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte belegen kaas* (g)	25	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	584 /139
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,6
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	17,5	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Bakken en koken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de smaakmakers in de hapjespan. Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal en leg de **mozzarellastukjes** erop. Bestrooi met de helft van de **geraspte kaas** en besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Teriyaki-boekoeloekeburger

met pittige koolsla, zoetzure komkommer en gebakken aardappeltjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Boekoeloeke-
burgermix



Ei



Ui



Geraspte belegen kaas



Teriyakisaus



Wittekool en wortel



Komkommer



Aardappelen



Witte ciabatta



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

Wist je dat de boekoeloekeburgemix meer dan 15 verschillende
soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, grote kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boekoeloekoe-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	538 /129
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	103	15
Waarvan suikers (g)	22,3	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



1. Boekoeloekoeburger maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kluts het **ei** in een kom.
- Snipper de **ui** zeer fijn.
- Meng in een grote kom de benodigde hoeveelheid **boekoeloekoemix** met de **gerasppte kaas**, de **ui**, ½ van de **teriyakisaus** en 1 el van het geklutsde **ei** per persoon. Voeg eventueel een scheutje melk toe als het mengsel te droog is. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.



2. Zoetzure komkommer maken

- Schil of was ondertussen de **aardappelen** en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de blokjes over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl wittewijnnazijn, 1 tl suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommer** toe en meng goed.
- Meng in een kleine kom de overige **teriyakisaus** met 1 tl honing per persoon.

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!



3. Bakken

- Bak de **ciabatta** in 5 - 7 minuten af in de oven.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Maak van het boekoeloekoemengsel 1 burger per persoon.
- Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekoeburger toe en bak 3 minuten per kant. Giet vervolgens de honing-teriyakisaus over de burger en bak nog 1 - 2 minuten per kant.



4. Serveren

- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise met 1 tl sambal en ½ tl wittewijnnazijn (zie Tip 1). Voeg de **wittekool en wortel** toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ciabatta** open en beleg met de pittige koolsla, de boekoeloekoeburger en een paar zoetzure **komkommerplakjes** (zie Tip 2). Serveer de overige zoetzure **komkommer** en de **aardappelen** naast de burger.

Tip 1: Houd je niet van pittig? Laat dan de sambal achterwege.

Tip 2: Heb je teveel wortel-koolsla voor op de burger? Serveer het dan naast de burger als extra bijgerecht.

Tostada's met gekruid kipgehakt en cheddar

met frisse salade van mais en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Passata



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
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)	3113 /744	646 /154
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	17	3,5
Koolhydraten (g)	61	13
Waarvan suikers (g)	12,1	2,5
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Giet de **mais** af.

Weetje Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 minuut.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **mais** en de helft van de gesneden **tomaat** toe en laat 4 - 5 minuten pruttelen.
- Verspreid ondertussen de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.



3. Tostada's maken

- Verdeel de tomatensaus met **kipgehakt** over de gebakken **tortilla's** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 - 5 minuten in de oven zodat de **kaas** smelt.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, het sap van 1 **limoensapje**, peper en zout.
- Meng de **veldsla** en de overige **mais** en **tomaat** door de dressing.
- Serveer de tostada's met de overige **limoensapjes** en de salade.

Eet smakelijk!



Empanada's met vegetarische runderstukjes

met puntpaprika en tomaat-komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Vegetarische runderstukjes



Mexicaanse kruiden



Passata



Tomaat



Komkommer



Limoen



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar



Bladerdeeg



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

Tip voor extra feestelijke empanada's: bestrijk de bovenkant van het deeg voordat ze de oven in gaan met een gekluts ei en bestrooi met wat sesamzaadjes.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom

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
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (rol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3899 / 932	679 / 162
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snij de **puntpaprika** in kleine blokjes.



2. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **ui** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren (zie Tip). Snij ondertussen de **vegetarische runderstukjes** klein. Zet het vuur lager, voeg de **vegetarische runderstukjes** en de **puntpaprika** toe en bak 3 - 4 minuten mee.

Tip: Houd je van rauwe ui door de salade? Voeg dan de helft van de ui toe aan de pan en verwerk de rest in de salade.



3. Vulling maken

Voeg de **passata** toe aan de pan. Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door. Haal in de laatste 2 minuten het deksel van de pan, zodat de saus kan inkoken. Breng op smaak met peper en zout, haal de pan van het vuur en laat afkoelen.



4. Salade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Snij de **limoen** in partjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met het sap van 1 **limoensap** per persoon, peper en zout. Meng de **tomaat**, de **komkommer** en de **bladpeterselie** met de dressing.



5. Empanada's maken

Meng de cheddar door de vulling met **vegetarische runderstukjes**. Rol het **bladerdeeg** uit en snijd het in de lengte doormidden (zie Tip). Snijd het deeg tweemaal in de breedte doormidden zodat er drie vierkanten per persoon ontstaan. Schep 2 el vulling op elk vierkantje deeg, maar houd de randen vrij. Vuw de vierkantjes dicht zodat je een driehoek krijgt. Duw de randen voorzichtig dicht met een vork. Bak de empanada's 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Tip: Je kunt ook een deegroller gebruiken om het deeg wat verder uit te rollen.



6. Serveren

Serveer de empanada's met de tomaat-komkommersalade.

Eet smakelijk!

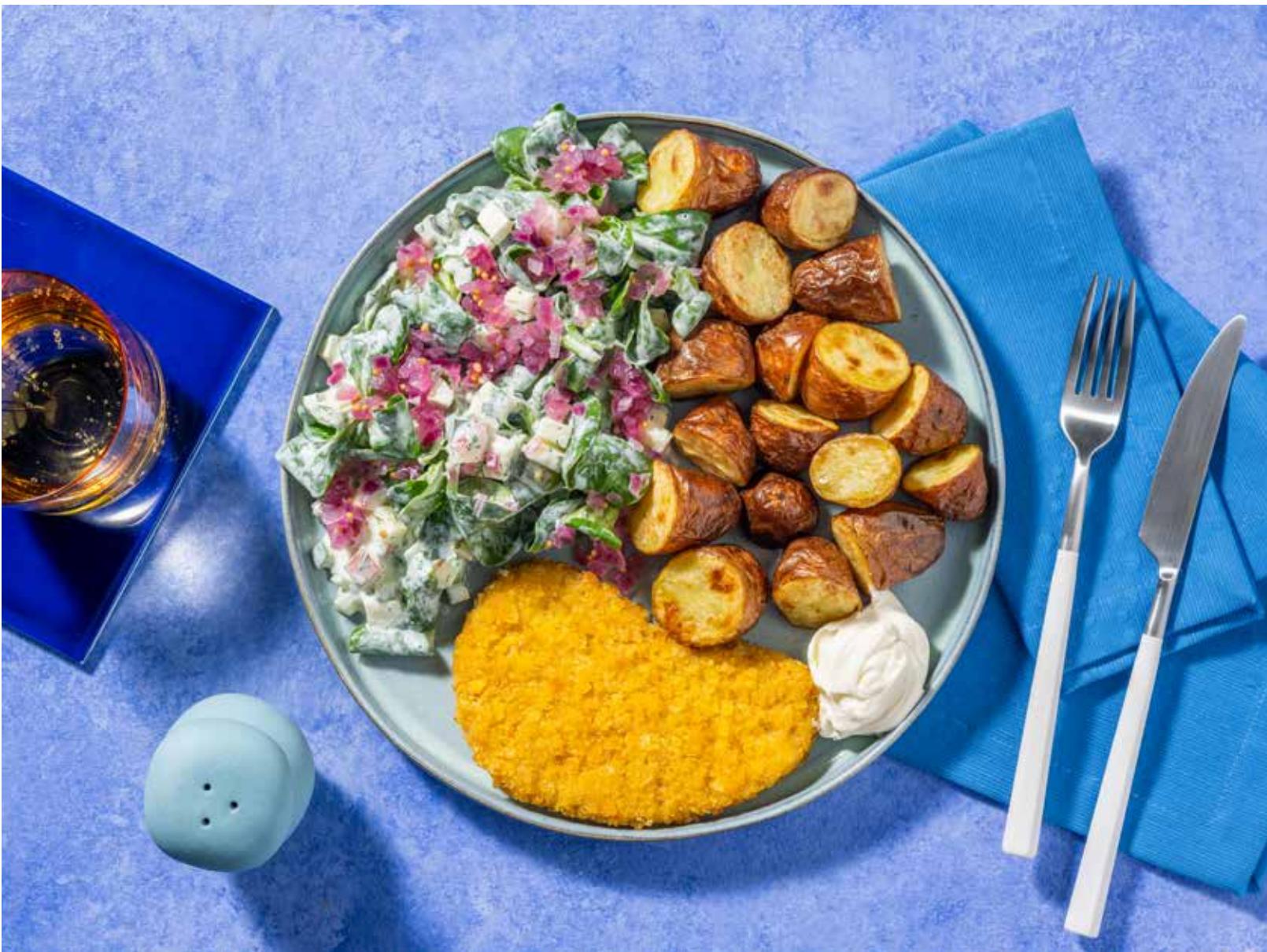


Kaasschnitzel met gebakken krieltjes

met romige komkommer-appelsalade

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische
kaasschnitzel



Komkommer



Appel



Verse dille & bieslook



Krieltjes



Veldsla



Ui



Geel mosterdzaad



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en knapperig vanbuiten - de perfecte vleesvervanger bij dit smaakvolle gerecht.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	484 / 116
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	19,4	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Hak de verse **kruiden** fijn (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om, haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Vind je dille niet lekker of eten er kinderen mee? Houd dan de dille apart en snijd alleen de bieslook fijn.



2. Uiensaus maken

Snipper de **ui**. Verhit per persoon: 25 ml water, 2 el wittewijnnazijn en 1 tl suiker in een kleine steelpan op laag vuur tot de suiker is gesmolten. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



3. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in blokjes. Schil of was de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Weetje Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



4. Schnitzel bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kaasschnitzel** in 3 - 4 minuten per kant goudbruin.



5. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom de verse **kruiden** met per persoon: 1 tl wittewijnnazijn en ½ el mayonaise. Meng de **appel**, **komkommerblokjes** en **veldsla** door de dressing in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Leg 1 **kaasschnitzel** op elk bord. Serveer met de gebakken **krieltjes**, de komkommer-appelsalade en mayonaise naar smaak. Verdeel de uiensaus over de salade.

Eet smakelijk!



Risotto met miso-paddenstoelen

met amchoi, roomkaas en Koreaanse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Ui



Knoflookteentje



Witte miso



Roomkaas



Gemengde gesneden paddestoelen



Amchoi



Gomasio



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaat. *Umami* betekent in het Japans hartig of heerlijkheid en is 1 van de 5 basissmaken.



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.

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Amchoi* (g)	100	200	400	400	600	600
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	502 / 120
Vetten (g)	24	5
Waaranvan verzadigd (g)	14,5	3
Koolhydraten (g)	72	15
Waaranvan suikers (g)	3,5	0,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid 100 ml bouillon per persoon en vul aan met 200 ml water per persoon (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Halver eventueel grote **paddenstoelen**. Verwijder de stelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **amchoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.

Tip: Heb je geen paddenstoelenbouillon in huis? Dan kun je ook groentebouillon gebruiken.



2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten. Voeg na 3 minuten de **rode peper** toe en bak mee. Haal de pan van het vuur, voeg de **miso** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en meng goed door. Haal de **paddenstoelen** met **rode peper** en **miso** uit de pan en bewaar apart tot serveren.



3. Paddenstoelen bakken



4. Amchoi bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de stelen van de **amchoi** 1 - 2 minuten. Voeg de bladeren van de **amchoi** toe en bak nog 1 minuut.



5. Risotto afmaken

Haal de pan van het vuur. Voeg de gebakken **amchoi**, **roomkaas** en **Koreaanse kruiden** toe en meng goed. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de **paddenstoelen** in **miso** bovenop de **risotto**. Garneer met de **gomasio**.

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

Eet smakelijk!



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Ui



Gele currykruiden



Champignon-roerbakmix



Kokosmelk



Verge koriander



Gezouten pinda's



Verge udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



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.

Benodigdheden

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	522 / 125
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	23,8	4,4
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	4,8	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokje en 200 ml water (zie Tip).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan per persoon: 1/4 bouillonblokje in 200 ml water.



2. Roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 4 minuten mee.



3. Laten pruttelen

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan.
- Laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **udonnoedels** en 1 tl **sojasaus** per persoon (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de soep.



4. Serveren

- Breng de soep eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de **koriander**, **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

Weetje 🍎 Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met parelcouscous

met labne, sumak en gestoofde groenten in Midden-Oosterse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Ui



Paprika



Knoflookteentje



Verge koriander



Parelcouscous



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Labne



Sumak



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

De kipworstjes zijn gemaakt van lokale scharrelkippen en ze zijn gekruid met paprika, oregano en tijm. Ze bevatten speciaal voor ons minder zout!



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.

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2477 / 592	517 / 123
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	9,8	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof.

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



2. Parelcouscous koken

Breng per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan (zie Tip). Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en laat 12 - 14 minuten koken. Giet daarna af indien nodig.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg vervolgens de **aubergine** toe en bak, afgedeckt, 3 - 4 minuten. Voeg als laatste de **paprika** toe en bak, afgedeckt, nog 4 minuten. Bak tenslotte het geheel 1 minuut zonder deksel.



4. Kipworstjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de worstjes gaar zijn.



5. Mengen

Meng in een kom de **labne** met ¼ tl **sumak** per persoon. Meng vervolgens de groenten, inclusief de kruidenolie waar de groenten in gebakken zijn, door de **parelcouscous** zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** met de gestoofde groenten en de **gekruide kipworstjes**. Voeg naar smaak de gekruide **labne** en de **verge koriander** toe (zie Tip).

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Eet smakelijk!



Midden-Oosters gekruide roerbak met witte grillkaas en rijst met champignons, paprika en frisse yoghurtsaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

Witte grillkaas is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk.
Door zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische kaas zeer geschikt om te grillen.



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.

Benodigdheden

Kom, hapjespan, vergiet, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	630 /151
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	11,7	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Halveer de **ui**. Snipper de helft fijn en snijd de andere helft in ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **gesnipperde ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 minuten mee met de **ui**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de **rijst** en voeg ruim water toe.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **champignons** in kwartjes. Pers de **citroen** uit. Verwijder de zaadlijst van de **paprika** en **rode puntlaprika** en snijd in dunne reepjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 3 - 4 minuten. Voeg de **Midden-Oosterse kruiden, paprika, rode puntlaprika** en **champignons** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Besprenkel met 1 tl **citroensap** per persoon en breng op smaak met peper en zout.

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.



3. Grillkaas bakken

- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **bladpeterselie** met de **yoghurt** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** in 3 - 4 minuten rondom krokant (zie Tip).



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de groenten erbovenop.
- Leg de **grillkaas** op de groenten.
- Garneer met de yoghurtsaus en de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!

Tip: Bak de **grillkaas** pas als de rest van het gerecht klaar is en serveer direct na het bakken, want dan is hij op zijn best: lekker mals en krokant!



Wortel-spinaziestamppot met geitenkaas uit de oven

met uiensaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Pecanstukjes



Babyspinazie



Verse geitenkaas



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of parmezaanse kaas?



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Verge geitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water met ½ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en groenten.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snij in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook in de laatste minuut de **spinazie** mee. Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en groenten af. Houd afgedekt warm in de pan.

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

2. Geitenkaas roosteren

- Snid de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de **geitenkaasplakjes** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en bestrooi met de **pecanstukjes**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



3. Uiensaus maken

- Voeg 1 tl suiker per persoon toe aan de **ui** en bak 1 minuut mee.
- Blus de **ui** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en verhit 1 minuut.
- Voeg het bewaarde kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip). Proef en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Tip: Is de saus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg op ieder bord een **geitenkaasschijf** en besprenkel met de uiensaus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Crispy sesam-bloemkoolstukjes

met rijst, gember en zoet-pittige chilisaus

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkoolroosjes



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Sojasaus



Sesamolie



Zoet-pittige chilisaus



Panko paneermeel



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



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

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



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 / 837	543 / 130
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,7
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	22,2	3,4
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor en bruine basterdsuiker. Schep ½ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snufje zout.



2. Bloemkool roosteren

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).



3. Snijden

Bereid 180 ml bouillon per persoon (zie Tip). Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

Tip Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 90 ml bouillon per persoon en vul aan met 90 ml kokend water per persoon.



4. Rijst koken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en bouillon toe. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedeckt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedeckt staan tot serveren.



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom per persoon: ¾ el witte wijnazijn en 1 tl suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst** en serveer de overige sesammayonaise erbij. Garneer met de **zoet-pittige chilisaus** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pasta met serranoham, mozzarella en rode pesto

met geroosterde pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottole tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor
gebergte: *sierra*.



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.

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottolo tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met zout in een pan met deksel voor de **pasta** (zie Tip).
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.

2. Roosteren en snijden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



3. Mengen

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Bestrooi met de **ham** en **mozzarellastukjes**.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Geitenkaassalade met rode biet

met aardbei-balsamicodressing

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



3. Dressing maken en appel bakken

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

Tip: Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel extra roomboter zodat de appelblokjes niet aanbakken.

2. Bakken

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

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Boerenworst met pastinaak-wortelstampot

met uienschutney, tomaat en cheddar

Familie

Totale tijd: 45 - 50 min.



Tomaat



Varkensboerenworst



Aardappelen



Pastinaak



Verse krulpeperselie & bieslook



Pikante uienschutney



Geraspte cheddar



Wortel



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

Pastinaak staat bekend als wintergroente maar kan het hele jaar door gegeten worden. Wist je dat hij zoeter wordt van smaak door vorst?



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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
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
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
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Weeg de **pastinaak** af.
- Was de **aardappelen**, de **wortel** en de **pastinaak** grondig (zie Tip).
- Snijd de **aardappelen** in kwarten en snijd de **pastinaak** en **wortel** in stukken van 2 cm.

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

2. Groenten koken

- Zorg dat de **aardappel**, **wortel** en **pastinaak** net onder water staan in een grote pan met deksel.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook 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 smeuïg te maken. Roer de **cheddar** en mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden, leg de **boerenworst** 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.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en tomatencouscous met tahinsaus en witte kaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Volkoren couscous		Knoflookteentje
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherrytomaten
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Gezouten amandelen
	Witte kaas		Midden-Oosterse kruidenmix



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

Wist je dat hoewel cherrytomaatjes klein zijn, ze een hoger vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten ze een hoog gehalte bêta-caroteen.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 / 750	482 / 115
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Aubergine bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix**, ½ el olijfolie en ½ tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwartalen. Voeg de **auberginstukken** toe aan de kom en meng door de kruidenolie. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 minuten in de oven.



2. Couscous voorbereiden

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid 175 ml bouillon per persoon (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens 1 el **tomatenpuree** per persoon toe en bak al roerend 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.

Tip Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 75 ml bouillon per persoon en vul aan met 100 ml kokend water per persoon.



3. Couscous wellen

Blus de **tomatenpuree** af met de bouillon en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en meng goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedeekt staan tot gebruik.



4. Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaten** de laatste 12 - 15 minuten mee met de **aubergine** in de oven.



5. Couscous afmaken

Snijd de **bladpeterselie** en **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **cherrytomaten** en 1½ tl **Afrikaanse kruidenmix** per persoon door de **couscous**. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng 1 el water per persoon door de **tahinsaus**. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de tahinsaus. Verkruimel de **witte kaas** erover. Garneer met de verse kruiden en **amandelen**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Broodje met zelfgemaakte zalmsalade

met komkommer, dille en salade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Komkommer



Volkoren ciabatta



Verse dille



Warmgerookte
zalmsnippers



Rucola en veldsla



Citroenmayo met
zwarte peper



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

De zalm is op ambachtelijke wijze warm gerookt en draagt
daarnaast het ASC-keurmerk - smaak en duurzaamheid
gegarandeerd.



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.

Benodigdheden

Kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	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)	2347 /561	537 /128
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1
Koolhydraten (g)	37	8
Waarvan suikers (g)	4,7	1,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd.
- Breng de dressing op smaak met peper en zout en meng de helft van de **ui** erdoor.



2. Salade maken

- Snijd 4 plakken per persoon van de **komkommer** om het broodje mee te beleggen.
- Snijd de overige **komkommer** in blokjes en meng in de saladekom met de dressing.
- Meng de **rucola en veldsla** met de dressing in de saladekom.



3. Zalmsalade maken

- Bak de **ciabatta's** 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de **dille** fijn.
- Meng in een kom de **zalmsnippers** met de **citroenmayo** met zwarte peper, de overige **ui** en de **dille**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en beleg met de zalmsalade en de **komkommerplakjes**.
- Leg op ieder bord 1 **broodje** en serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Weetje 🍎 Deze maaltijd bevat door de grote hoeveelheid groente veel vezels en is door de zalm en mayonaise rijk aan onverzadigde vetten. Beide dragen bij aan een gezond cholesterolgehalte en een goede werking van je hart en bloedvaten.



Volkoren eenpann spaghetti met tomatensaus

met zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



	Volkoren spaghetti
	Ui
	Knoflookteentje
	Roomkaas
	Tomaat
	Siciliaanse kruidenmix
	Parmigiano Reggiano
	Passata
	Verse bladpeterselie & basilicum



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

Je maakt deze pasta af met zelfgemaakte kruidenroomkaas.
Deze bereid je met roomkaas, verse peterselie en basilicum.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, kleine kom, soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



2. Pasta koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Breek de **spaghetti** doormidden en voeg toe aan de pan.
- Voeg de gesneden **tomaat**, **passata**, **Siciliaanse kruiden** en per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje toe en kook, afgedekt, 5 minuten. Kook daarna nog 5 - 7 minuten zonder deksel. Roer regelmatig door en verlaag eventueel het vuur of voeg extra water toe, als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Kruidenroomkaas maken

- Snijd de **bladpeterselie** en het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **bladpeterselie**, de helft van het **basilicum** en de **roomkaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.

4. Serveren

- Schep de **spaghetti** in diepe borden.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de **Parmigiano Reggiano**, de overige **bladpeterselie** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Biefstuk met krieltjes uit de oven

met salade met witte kaas en kruidenyoghurt

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gemarineerde biefstuk



Krieltjes



Dille, munt en
bladpeteterselie



Tomaat



Ui



Komkommer



Biologische
volle yoghurt



Paprikapoeder



Witte kaas



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

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



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 / 550	352 / 84
Vetten (g)	22	3
Waaran verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	49	7
Waaran suikers (g)	8,7	1,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Haal de **biefstuk** uit de koelkast (zie Tip 1). Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Meng ze in een kom met het **paprikapoeder**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip 2). Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip 1: Het best kun je de biefstuk 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.

Tip 2: Om afwas te besparen kun je de krieltjes ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de olijfolie, het paprikapoeder, peper en zout.



2. Salade maken

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng de groenten in een saladekom met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de biefstuk.



3. Biefstuk bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Laat de roomboter goed heet worden, leg de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Kruidenyoghurt maken

Hak de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade afmaken

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de overige verse kruiden toe aan de saladekom en meng door de salade. Besprenkel de salade met extra vierge olijfolie naar smaak.



6. Serveren

Serveer de **biefstuk** op een bord en besprenkel met wat kruidenyoghurt. Serveer de **krieltjes** en salade ernaast. Serveer de overige kruidenyoghurt ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Rigatoni met rundergehakt in aubergine-roomsaus

met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Kookroom



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteien



Ui



Rucola



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord *rigato*, dat 'gestreept' betekent.



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.

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	662 /158
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,6
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

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



2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitslomen.
- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten in de hapjespan.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur.

Tip 🍎 Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik 60 gram pasta per persoon in dit recept. De overige pasta kun je de volgende dag verwerken in bijvoorbeeld een salade of soep.



3. Saus maken

- Blus het **gehakt** en de **ui** af met de groentebouillon en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **kookroom** en de **tomatentapenade** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



4. Serveren

- Verdeel ¾ van de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **pasta** en de **aubergine** door de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de **rucola**. Garneer met de overige **rucola**.

Eet smakelijk!

Dahl met zoete aardappel en kokosmelk

met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood

Familie Plantaardig

Totale tijd: 45 - 50 min.



Ui



Verse gember



Zoete aardappel



Kerriepoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Verse koriander



Limoen



Naanbrood



Spinazie



Afrikaanse kruidenmix



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

Wist je dat dahl in India zowel de benaming is voor dit gerecht als voor gespleten peulvruchten?



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x rasp, grote hapjespan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	½	3	4½	6	7½	9
Zoete aardappel* (g)	75	150	225	300	375	450
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 / 902	464 / 111
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	18,1	2,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,3	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 en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1½ cm.



2. Smaakmakers fruiten

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 - 4 minuten. Voeg de **gember**, het **kerriepoeder**, de **Afrikaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan en breng aan de kook (zie Tip).

Tip 🍎 Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon en gebruik de helft van de pompoenpitten. Met de overige kokosmelk kun je de volgende ochtend havermout maken, met de pompoenpitten als topping.



3. Dahl koken

Voeg de **zoete aardappel** en de **rode linzen** toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** en de **zoete aardappel** zacht zijn. Haal na 10 minuten het deksel van de pan zodat de dahl kan inkoken. Kook eventueel langer als de dahl nog erg vochtig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd veel voedingsvezels bevat? De voornaamste bronnen zijn de linzen en de zoete aardappel.



4. Salsa maken

Rooster ondertussen de **pompoenpitten** in een koekenpan zonder olie tot ze beginnen te poffen. Hak de **koriander** fijn. Was de **limoen** grondig. Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander**, de **limoensrasp**, de gepofte **pompoenpitten**, 2 tl **limoensap** per persoon en de extra vierge olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



5. Naanbrood bakken

Meng in een kleine kom de overige **koriander** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de korianderolie. Bak het **naanbrood** 5 - 7 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en snijd vervolgens door de helft.



6. Serveren

Roer, wanneer de **linzen** gaar zijn, de **spinazie** door de dahl. Laat de **spinazie** slinken. Proef en breng op smaak met peper, zout en het overige **limoensap**. Verdeel de dahl over de kommen, garneer met de salsa en serveer met het **naanbrood**.

Eet smakelijk!



Gepaneerde kabeljauw met geroosterde groenten

met knoflook-gemberrijst en furikake

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Kabeljaufilet



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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

Je paneert de kabeljauw met panko. Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en dat zorgt voor een lekker knapperig korstje.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 3x diep bord, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3¼	4
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

Zelf toevoegen

[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	561 / 134
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,5
Koolhydraten (g)	96	19
Waarvan suikers (g)	12,8	2,5
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in partjes, de **paprika** in reepjes en **wortel** in dunne schijfjes. Meng in een kom de groenten met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en zet apart.



2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg de **basmatirijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruimel ½ groente bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook (zie Tip). Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat het bouillonblokje dan achterwege.



3. Vis paneren

Bak de groenten 15 - 20 minuten in de voorverwarmde oven. Dep de **vis** droog met keukenpapier. Pak 3 diepe borden. Voeg het **paprikapoeder** en 1 el bloem per persoon toe aan het eerste bord. Meng in het tweede bord per persoon: 1 el bloem met 2 el koud water tot een glad beslag. Meng in een derde diep bord de **panko** met peper en zout naar smaak. Haal de **vis** eerst door de bloem en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de **vis** vervolgens door het beslag van bloem en water en tot slot door de **panko**. Leg de gepaneerde **vis** op een bord.



4. Groenten roosteren

Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), honing en sambal. Haal de bakplaat met groenten uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de groenten klaar zijn.



5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** goudbruin is.

6. Serveren

Verdeel de groenten en de **rijst** over de borden. Serveer de **vis** op de **rijst**. Garneer met de **furikake**.

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.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met geroosterde paprika en witte kaas

met wortel, volle yoghurt en amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteentje



Verse krulpeterselie



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Gele wortel



Witte kaas



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

Deze parelcouscous heeft het allemaal: van zachte witte kaas tot frisse yoghurt en knapperige amandelen.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	520 / 124
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	13,4	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Paprika bereiden

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in reepjes.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **gele wortel**.
- Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en bak de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.

Weetje 🍎 Wist je dat je door de paprika in dit gerecht meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt? Eén rode paprika per persoon levert je zelfs meer dan het dubbele!



2. Smaakmakers voorbereiden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruimel de **witte kaas**. Hak de **gezouten amandelen** grof.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur, voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous** in 13 - 15 minuten droog (zie Tip).
- Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de parelcouscous te snel droogkookt.



3. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel** en het **gemalen komijnzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **yoghurt**, extra vierge olijfolie en honing met peper en zout naar smaak.
- Voeg de **wortel**, de helft van de **witte kaas**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel van de **parelcouscous** en meng goed.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Rijk gekruide auberginecurry met gele rijst

met frisse yoghurtsaus, koriander en cashewnoten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bruine snelkookrijst



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



Aubergine



Bosui



Passata



Kokosmelk



Yoghurt Griekse stijl



Sesamolie



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Limoen



Cashewstukjes



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.



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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 / 876	425 / 102
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3
Koolhydraten (g)	90	10
Waarvan suikers (g)	20,8	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Rasp de **gember** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **aubergine** in de lengte door de helft en daarna in halve plakken van ongeveer ½ cm dik.



2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** en de helft van de **gember** 1 minuut (zie Tip). Voeg de **rijst** en per persoon: ½ tl **gele currykruiden** en 180 ml bouillon toe. Breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Vervang de bouillon dan met een gelijke hoeveelheid water.



3. Bakken

Verhit ondertussen de **sesamolie** in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **gember**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **rode peper** 1 minuut in de **sesamolie**. Voeg de **Afrikaanse kruiden** en overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut verder. Voeg de **aubergineplakken** en overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 3 - 4 minuten verder, of tot de **aubergineplakken** beginnen te kleuren.



4. Kruidenyoghurt maken

Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander** met de **yoghurt**. Knip 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **yoghurt** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Inkoken

Voeg de **kokosmelk**, **passata**, suiker en de overige bouillon toe aan de hapjespan met **aubergine**. Breng het geheel aan de kook, verlaag vervolgens het vuur tot middelmatig en laat 8 - 10 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gele **rijst** en curry over diepe borden. Serveer de kruidenyoghurt erover en garneer met de **cashewstukjes**, overige **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**. Knip de overige **limoen** naar smaak uit over de curry.

Weetje 🍎 Wist je dat bruine rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat als witte rijst? Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel.

Eet smakelijk!

Bulgursalade met biefstukkreepjes en peultjes

in zelfgemaakte marinade van verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Ui



Knoflookteentje



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse
kruidenmix



Biefstukkreepjes



Paprika



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst
gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren
product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



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.

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Bulgur bereiden

Bereid 175 ml bouillon per persoon in een pan met deksel voor de **bulgur** en breng aan de kook. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedeekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig door en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje  Wist je dat we gemiddeld maar aan 60% van de ADH vezels komen per dag? Door de bulgur en 250 gram groente bevat deze maaltijd alleen al meer dan de helft van de ADH per portie! Vezelrijk eten is belangrijk voor gezonde darmen en dat is weer goed voor je afweersysteem, cholesterolgehalte en nog veel meer.



2. Groenten bereiden

Snij de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **paprika**, **ui** en de helft van de **knoflook** 12 - 15 minuten, of tot ze zacht zijn. Schep af en toe om en let op dat het niet aanbakt.



3. Peultjes meebakken

Verwijder eventueel de steelaanzet van de **peultjes** (zie Tip). Voeg de **peultjes** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon toe aan de groenten en bak de laatste 3 - 5 minuten mee.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk af kan trekken bij het wegnsnijden van de uiteinden.



4. Kruidenmarinade maken

Snijd ondertussen de **bieslook**, het **basilicum** en de **bladpeterselie** los van elkaar fijn. Houd de **bieslook** apart voor in de salade. Meng in een kom per persoon: 1 el olijfolie, ½ el wittewijnazijn, het **basilicum**, de **bladpeterselie** en de overige **knoflook**. Breng de marinade goed op smaak met peper en zout. Meng de **biefstukkreefjes** met de marinade.



5. Biefstukkreefjes bakken

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

Tip: Let op dat je de biefstukkreefjes niet te lang bakt - dit kan het vlees taai maken.

6. Serveren

Voeg de **bulgur** en de groenten toe aan een saladekom. Voeg de **bieslook** toe, breng op smaak met peper en zout en schep door elkaar. Verdeel de salade over de borden en schep de **biefstukkreefjes** erop. Schenk eventueel het overgebleven bakvet over de salade voor extra smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflootsteen



Meatier burger



Geel mosterdzaad



Slagroom



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!

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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	¾	1	1½	1¾
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Rode wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 / 891	571 / 136
Vetten (g)	62	10
Waarvan verzadigd (g)	30,5	4,7
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	7,4	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de wortelfrietjes met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



2. Snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste 5 minuten de **knoflookteentje** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteentje** tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smerig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



4. Burgers bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal de **burgers** uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



5. Saus maken

Zet de koekenpan weer op het vuur en voeg 1 el roomboter per persoon toe. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe. Laat 3 - 4 minuten bakken op middelhoog vuur, blus af met 1 tl rode wijnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook ongeveer 1 minuut, of tot de rode wijnazijn is verdampd, en voeg de **slagroom**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten opwarmen tot de saus indikt.



6. Serveren

Verdeel de **burgers** over de borden en schep de knoflookpuree erbij. Serveer met de portobello-roomsaus en de geroosterde wortelfrietjes.

Weetje 🍎 Paddenstoelen, zoals portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Eet smakelijk!



Wortel-preistamppot met spekjes en gehaktballetjes met zelfgemaakte jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Spekreepjes



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ketjap manis



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

De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en
roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen
stampst, hoe romiger het resultaat.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3699 /884	492 /117
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	26,3	3,5
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	21,5	2,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen en wortels koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met een deksel (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 pannen met deksel voor de wortel en aardappelen.



2. Spekreepjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Prei stoven

Snijd ondertussen de **prei** in dunne ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Laat de **prei** 5 - 7 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gehaktballen bakken

Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg ½ el roomboter per persoon toe. Bak de **gehaktballetjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd, 10 ml **ketjap** en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door met een garde en blus af met 50 ml water per persoon. Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.



5. Stamppot maken

Voeg de **prei** toe aan de pan met **aardappelen** en **wortel**. Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **prei** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe. Roer de **spekreepjes** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de wortel-preistamppot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de jus ernaover.

Weetje 🍎 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!

Harira met Afrikaanse kruiden, linzen en geroosterde kikkererwten met pita's, labne en bladpeterselie

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteentje



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

Harira is een traditionele Noord-Afrikaanse soep op basis van linzen, tomaten en kikkererwten. Wij hebben er een twist aan gegeven: de kikkererwten zijn geroosterd in de oven voor een crunchy topping op je soep!



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflootkeen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 /821	389 /93
Vetten (g)	23	3
Waaran verzadigd (g)	3,4	0,4
Koolhydraten (g)	111	13
Waaran suikers (g)	27,1	3,1
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	5,3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp de **gember**. Snipper de **ui** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en daarna in plakjes.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel** en **dadelstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes**, het bouillonblokje en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



3. Kikkererwten roosteren

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Dep de helft van de **kikkererwten** droog met keukenpapier. De andere helft gaat later in de soep. Voeg de droge **kikkererwten** toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Spreid de **kikkererwten** uit over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.



4. Pita's bakken

Bak de pita's 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de **pita's** in een broodrooster. Hak de **verse bladpeterselie** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



5. Soep afwerken

Voeg de **Afrikaanse kruiden** toe en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **linzen** en overige **kikkererwten** door de soep. Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Serveer de soep in een diep bord. Garneer met de geroosterde **kikkererwten** en maak af met de **verse bladpeterselie** en **labne**. Serveer de **pita's**ernaast.

Weetje 🍎 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met aardbei-balsamicosaus

met broccoli en aardappelpuree met Siciliaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Aardbeiensaus



Kipgehaktballetjes
met Italiaanse kruiden



Broccoli



Semi-gedroogde
tomaten



Siciliaanse kruidenmix



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

Deze populaire aardbei-balsamicosaus krijgt een nieuwe
twist: je bereidt de saus in combinatie met kipgehaktballetjes
in plaats van varkenshaas.

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.

Benodigdheden

Vergiet, koekenpan met deksel, 2x pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Uit (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Semi-gedroogde tomaten*	30	60	90	120	150	180
(g)						
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	404 /97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	13,2	1,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 6 - 7 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.



3. Broccoli koken

Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Haal ondertussen de **semi-gedroogde tomaten** met een vork uit het bakje en snijd fijn. Giet de **broccoli** af. Voeg de **broccoli**, de **semi-gedroogde tomaten** en alle olie van de **tomaten** toe aan de pan en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **rozemarijn** en de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **aardbeiensaus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de Siciliaanse kruiden, ½ tl mosterd per persoon en een scheutje melk toe en stamp goed door. Voeg eventueel kookvocht toe als de puree te droog is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden en serveer de **gehaktballetjes** erbovenop. Schenk de aardbei-balsamicosaus over de **gehaktballetjes** en serveer de **broccoli**ernaast.

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

Eet smakelijk!



Quesadilla met paddenstoelen en paprika

met zelfgemaakte avocadodip en tortillachips

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Volkoren tortilla		Geraspte belegen kaas
	Mix van ui en knoflook		Gemengde gesneden paddenstoelen
	Paprika		Avocado
	Biologische zure room		Sweet chili tortillachips
	Mexicaanse kruiden		Limoen



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	175	350	350	525
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	110	150	185	225
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui en gesneden paddenstoelen** 3 minuten.
- Snij ondertussen de **paprika** in reepjes. Voeg toe aan de wok of hapjespan en bak 5 - 6 minuten verder.
- Breng goed op smaak met peper en zout.

2. Quesadilla's maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de helft van de **zure room** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Besmeer de **tortilla's** met de kruidenroom en verdeel de **geraspte kaas** ernaover. Beleg de helft van elke **tortilla** met de gebakken groenten en vouw de andere kant over de groenten tot een quesadilla.
- Leg de quesadilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten bovenin de oven.



3. Avocadodip maken

- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn.
- Voeg de overige **zure room** toe aan de kom met **avocado**.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom. Meng goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Halveer de quesadilla's en verdeel over de borden.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**, de zelfgemaakte avocadodip en de **tortillachips**.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Pasta met kipgehakt en mozzarella

met basilicumcrème, cherrytomaten en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteentje



Rode cherrytomaten



Kookroom



Basilicumcrème



Mozzarella



Spinazie



Ui



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.



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.

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Basilicumcrème* (ml)	15	15	24	24	39	39
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
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)	3753 /897	710 /170
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	17	3,2
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** (zie Tip 1).
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten (zie Tip 2). Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.

Tip 1: Kook het water eerst in de waterkoker. Zo bespaar je tijd!

Tip 2 Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik 2/3. De overige pasta is lekker in een koude pastasalade de volgende dag.



2. Saus maken

- Voeg het **kipgehakt** toe aan de smaakmakers en bak 3 - 4 minuten mee.
- Halveer ondertussen de **cherrytomaten**.
- Voeg de **kookroom** en **cherrytomaten** toe aan de hapjespan en meng goed. Dek de pan af en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes pruttelen.



3. Afmaken

- Scheur ondertussen de **mozzarella** of snijd in plakjes en breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en roer de **spinazie** en het achtergehouden kookvocht erdoorheen.
- Schep de **pasta** door het geheel en verhit nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en roer de **basilicumcrème** erdoor. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Is de saus nog een beetje waterig? Laat het dan nog even inkoken op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Garneer met de **mozzarella**.

Weetje Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitamines en mineralen! Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.

Eet smakelijk!

Thaise stijl sticky gehaktballetjes

met sesamnoedels en pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Sesamolie



Limoen



Mie noedels



Vissaus



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

Binnen *no time* zet jij deze lekkere en gezonde Thaise noedels op tafel! We hebben de groenten namelijk alvast voor je gesneden.



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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	821 /196
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,9
Koolhydraten (g)	103	20
Waarvan suikers (g)	20,6	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	5,7	1,1

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **mie noedels**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar en rondom bruin.
- Zet het vuur uit en voeg de **zoete Aziatische saus** en **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de saus met de **gehaktballetjes**. Houd afgedekt warm.



3. Groenten roerbakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur. Roerbak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten.
- Voeg de **noedels** toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Zet het vuur laag, voeg de **sesamolie** toe en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met **gehaktballetjes** erover.
- Garneer met de **pinda's** en het **Thaise basilicum**.

Eet smakelijk!