



Chocolade lavacake met mascarpone | klaar om te bakken

met zelfgemaakte aardbeiensaus, amandelschaafsel en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Lava cake



Aardbeiensaus



Limoen



Amandelschaafsel



Mascarpone

KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lava cake* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	1254 /300
Vetten (g)	31	18
Waarvan verzadigd (g)	17,3	10
Koolhydraten (g)	51	29
Waarvan suikers (g)	36,9	21,2
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	8	5
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de lavacake uit de verpakking en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



Snijden

- Rasp ondertussen de schil van de limoen en pers de limoen uit.
- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de aardbeiensaus, het limoensap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Voeg ½ tl limoenrasp per persoon toe en meng goed.
- Verwarm de saus 1 - 2 minuten, maar breng de saus niet aan de kook.



Amandelschaafsel roosteren

- Meng in een kleine kom de mascarpone met de suiker.
- Proef en voeg eventueel een snufje limoenrasp naar smaak toe, maar houd een deel apart voor de garnering.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Verwijder de lavacake voorzichtig van de bakplaat en serveer op borden. Schep de mascarpone erbovenop.
- Schenk de aardbeiensaus rond de lavacake.
- Garneer met het amandelschaafsel en limoenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en gezouten amandelen

Familie | Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteentje



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Fresco spalmabile - roomkaas



Geraspte oude Goudse kaas



Spinazie



Wortel



Geraspte mozzarella



Gezouten amandelen



Gerookt paprikapoeder



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

Pompoenen zijn technisch gezien geen groenten, maar vruchten! Ze zijn ook ongelooflijk veelzijdig - je kunt niet alleen het vruchtvlees en de zaden van een pompoen eten, maar de bloemen die erop groeien zijn ook eetbaar!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Penne (g)	90	180	270	360	450	540	
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900	
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300	
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150	
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60	
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Zelf toevoegen							
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450	
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Plantaardige] melk			splash				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	537/128
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,4
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	14	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in kleine blokjes.



Saus maken

- Voeg de roomkaas en ½ van het pompoenmengsel toe aan een hoge kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Voeg een scheutje melk toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.
- Roer de pasta, spinazie en de geraspte kaas erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 1 minuut.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook en het gerookte paprikapoeder 2 - 3 minuten.
- Voeg de wortel, de pompoenblokjes en de tijm toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Blus daarna af met de bouillon. Stoof, afgedekt, 8 - 11 minuten, of tot de pompoen zacht is.



Serveren

- Scop de pasta in een ovenschaal en bestrooi met de mozzarella. Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Hak ondertussen de amandelen grof.
- Serveer de pastaschotel op borden.
- Garneer met de amandelen.

Eet smakelijk!



Familie-gehaktbalbroodjesavond met zelfgemaakte frietjes

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hamburgerbol
met sesam



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Aardappelen



Rodekool,
wittekool en wortel



Rode puntaprika



Ui



Verge bladpeterselie



Zoet-pittige chilisaus



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 / 973	666 / 159
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	23,5	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snij in frieten van 1 cm dik.
- Voeg de frieten toe aan een kom en besprengel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Koolsla maken

- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker en een snuf zout.
- Voeg de koolmix toe en schep goed om. Zet apart tot serveren en schep regelmatig om.
- Meng in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus met de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip ● Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.



Gehaktballetjes bakken

- Snijd de ui en puntpaprika in dunne halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Voeg de groenten toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Dek de pan af en laat nog 4 - 5 minuten stoven.



Serveren

- Snijd de peterselie grof.
- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf naar smaak de broodjes beleggen, of beleg de broodjes vóór serveren.
- Serveer de frieten ernaast.

Eet smakelijk!



Favoriete familie takeaway-avond: kipwheels met honing-mosterdsaus zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



Aardappelpartjes



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Komkommer



Tomaat



Mini-tortilla's



Botersla

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	545 /130
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes 20 - 25 minuten. Schep af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



2 Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes en snijd de tomaat in blokjes.
- Maak in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3 Salade maken

- Snijd de botersla grof en voeg toe aan de saladekom. Schep goed om.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Haal de kipfilet uit de pan en snijd in reepjes.



4 Serveren

- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf naar smaak de wraps vullen, of beleg de wraps vóór serveren.
- Serveer met de aardappelpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Pokébowl met gefrituurde kip

met avocado, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, pan, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2½	
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Zelf toevoegen							
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080	
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180	
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150	
Water (ml)	30	60	90	120	150	180	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½	
[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)	3657 / 874	528 / 126
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,1
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,8
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Roer de rijst en bouillon erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen en snijd in blokjes.



Beslag maken

- Dep de kip droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom de Koreaanse kruidenmix met de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Wentel de kip door het beslag.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zet een bord met keukenpapier klaar.



Kip frituren

- Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken.
- Voeg de kip voorzichtig toe en bak 4 - 6 minuten. Keer halverwege om (zie Tip).
- Leg op het bord met keukenpapier.

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de sojasaus met de mayonaise en honing. Roer de witte wijnazijn door de rijst.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden. Verdeel alle toppings over de rijst. Besprenkel met de saus en garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Stir-fry met noedels, rundergehakt en gefrituurde uitjes

met zoete Aziatische saus, spitskool en broccoli

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Gekruid rundergehakt		Volkoren noedels
	Gesneden spitskool		Broccoli
	Rode ui		Knoflookteentje
	Zoete Aziatische saus		Hello Umami
	Gefrituurde uitjes		



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

Knoflook is door de eeuwen heen op verschillende manieren gebruikt; in het oude Egypte geloofde men bijvoorbeeld dat knoflook medicinale en magische eigenschappen had en werd het zelfs gebruikt als betaalmiddel!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	125	250	360	400	610	650
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	596 /142
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,2
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	17	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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



Groenten bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en de spitskool, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.



Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de broccoli 1 - 2 minuten.
- Voeg de noedels toe en kook nog 4 - 5 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel onder koud water.
- Besprengel met een klein scheutje zonnebloemolie en schep goed om. Bewaar apart.
- Voeg de Hello Umami en het gehakt toe aan de groenten. Bak het gehakt in 3 minuten los op middelhoog vuur.



Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de zoete Aziatische saus, de sojasaus en de ketjap toe (zie Tip).
- Roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je zoutintname? Gebruik dan geen sojasaus, maar voeg later toe naar smaak tijdens het serveren.



Serveren

- Voeg de noedels en broccoli toe aan de koekenpan en roer goed door.
- Serveer de stir-fry over borden en garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met beurre noisette met salie en croutons

met crème fraîche, tijm en pompoenpitten

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Verse tijm



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Verse salie



Crème fraîche

KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, kleine koekenpan, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Vers tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	381 / 91
Vetten (g)	48	6
Waaranvan verzadigd (g)	22	2,9
Koolhydraten (g)	48	6
Waaranvan suikers (g)	18,2	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm en snijd de blaadjes fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.



Soep maken

- Schil de wortel en zoete aardappel of was grondig en snijd in grote stukken.
- Voeg de pompoen, wortel, zoete aardappel, de helft van de knoflook en de helft van de tijm toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de honing en de bouillon toe. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.



Croutons maken

- Snijd de ciabatta in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ciabatta in 6 - 8 minuten tot croutons.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



Soep afmaken

- Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep.
- Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd de soep afgedekt warm tot serveren.
- Ris ondertussen de salieblaadjes van de takjes.



Salieboter maken

- Verhit de roomboter in een kleine koekenpan op middelmatig vuur. Bak de salie en de overige knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de pompoenpitten toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Haal, wanneer de roomboter schuimt en goudbruin kleurt, de pan van het vuur.



Serveren

- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de crème fraîche en de croutons.
- Garneer met de salie, de pompoenpitten en de overige tijm.
- Besprenkel met de salieboter.

Eet smakelijk!



Klassieke Belgische waterzooi

met koolvis, groenten en aardappelen

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Waterzooi werd oorspronkelijk bereid met zoetwatervis uit de Gentse rivieren en kanalen. Het was naar verluidt een lievelingsgerecht van Keizer Karel V - zelf een Gentenaar!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verske krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 /553	251 /60
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,6
Koolhydraten (g)	59	6
Waarvan suikers (g)	16,1	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,4	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het laurierblad toe.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijf fijn.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de prei in ringen en was grondig. Was de wortel en snijd in dunne halve maantjes.



Waterzooi bereiden

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de prei, wortel en aardappelen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de aardappelen gaar zijn.



Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de aardappelen gaar zijn zodat het niet meer kookt.
- Meng de room en de helft van de peterselie door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd ondertussen de vis in stukken van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de visstukjes in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa

met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kikkererwten



Avocado



Mango



Mini-komkommer



Limoen



Verse koriander
en munt



Jalapeño



Yoghurtdressing



Gemalen kurkuma



Geroosterd paprikapoeder



Pompoenpitten



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

Geniet van een mix van heerlijke, verse smaken met dit recept! Luchtige, goudbruine bulgur is de perfecte basis voor gekruide kikkererwten, een tropische salsa en een frisse, kruidige groene saus.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, pan, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (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)	2879 / 688	441 / 105
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	20,9	3,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat uitlekken. Dep droog met keukenpapier.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de bulgur en kurkuma toe. Breng aan de kook en kook in 10 minuten gaar.
- Giet af en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en houd apart.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schil de mango.
- Snijd de avocado, mango en komkommer in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Saus maken

- Voeg de mango, komkommer en avocado toe aan een saladekom samen met **jalapeño** naar smaak.
- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de yoghurtdressing, het water voor de saus en de helft van de verse kruiden toe aan een hoge kom.
- Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de overige verse kruiden fijn.
- Serveer de bulgur in kommen en verdeel de salsa en de kikkererwten erover.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de pompoenpitten en overige verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Stamppot met varkensrookworst

met snijbonen en uienjus

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Rode ui



Uienchutney



Varkensrookworst



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht, of toevoegen aan gerechten zoals deze!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	3	3	6	6	9
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 / 661	386 / 92
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,2
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	21,4	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in schijfjes van ½ cm dik. Kook beide 6 - 8 minuten.
- Haal de worst uit de verpakking, leg in de pan en kook 7 minuten mee.
- Haal de worst uit de pan, giet af en laat uitslomen.



Snijbonen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de snijbonen 6 - 8 minuten.
- Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de snijbonen niet verder garen. Houd apart.

Weetje In snijbonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



Ui bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 4 - 5 minuten, of tot hij zacht is.



Jus maken

- Roer de uienchutney en bouillon erdoorheen.
- Laat zonder deksel 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip).

Tip: Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



Afmaken

- Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met de mosterd en een klein klontje roomboter grof.
- Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeriger te maken. Roer de snijbonen erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden.
- Leg de worst erop en schenk de uienjus erover.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met verse tagliatelle in truffelroomsaus

met Grana Padano, rucola en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vers tagliatelle



Roerbakmix met champignons



Vers kruipeterselie en tijm



Kookroom



Varkenshaas



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteentje



Grana Padano vlokken DOP



Rucola



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

Tagliatelle is een traditionele Italiaanse pasta, bekend om zijn lange, platte linten. De pasta komt oorspronkelijk uit de regio's Emilia-Romagna en Marche en wordt meestal geserveerd in een rijke, romige saus.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse krulpeperselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 / 894	629 / 150
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,3
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	8,3	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Pasta koken

- Kook ondertussen de pasta in 4 - 6 minuten gaar.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg het bakvet van het varkensvlees, de room en het achtergehouden kookvocht toe.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.

Saus maken

- Voeg de pasta toe aan de saus. Breng het geheel aan de kook en laat 1 minuut pruttelen, of langer indien nodig. Voeg eventueel een extra scheutje kookvocht toe.
- Haal de pan van het vuur en roer de helft van de kaas erdoorheen. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd het varkensvlees in plakken (zie Tip).

Tip: Het mag nog een beetje rosé zijn vanbinnen.

Serveren

- Serveer de helft van de rucola op borden en schep de pasta erbovenop.
- Besprenkel met de truffelolie en garneer met de overige kaas.
- Leg het varkensvlees en de overige rucola erbovenop.
- Garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet met romige venkelrisotto

met sperziebonen, Parmigiano Reggiano en spinazie

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Sperziebonen



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden. Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daarmee veel gemakkelijker te bereiden!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergeleken met de vorige maaltijd	2½	5	7½	10	12½	15
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	380 / 91
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,6
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	11,6	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de venkel in kwartalen, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne repen. Houd het eventuele venkeloof apart.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en citroentijm 1 - 2 minuten.
- Voeg de helft van de venkel toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 2 minuten.
- Voeg de helft van de witte wijnazijn en ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Risotto koken

- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de risotto in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur.
- Meng ondertussen in een kom de overige venkel samen met de suiker en de overige witte wijnazijn. Bewaar apart tot serveren.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Rasp de Parmigiano Reggiano fijn.



Sperziebonen koken

- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg een snuf zout en de sperziebonen toe.
- Breng, afgedekt, aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar.
- Giet af en roer een klontje roomboter erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit vlak voor serveren een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de risotto. Roer goed en laat slinken.
- Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen. Breng op smaak met peper.



Serveren

- Serveer de risotto over de borden en leg de sperziebonen met de vis ernaast.
- Serveer met de venkelsalade ernaast.
- Garneer met de overige Parmigiano Reggiano en het bewaarde venkeloof.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met zeekraal en beurre blanc

met citroen, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Gele wortel



Venkel



Knoflookteentje



Ui



Zeekraal



Citroen



Beurre blanc

KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 /863	458 /109
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,8
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	8,2	1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Bewaar het venkelloof apart voor de garnering.
- Snijd de venkel in partjes en voeg toe aan een ovenschaal. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Dek af met aluminiumfolie en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Zalm bakken

- Dep de zalm droog met keukenpapier.
 - Leg op een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout.
 - Bak de zalm in de oven:
- 400g: 15 - 19 minuten
600g: 20 - 24 minuten
800g: 25 - 28 minuten



Aardappelen koken

- Schil of was de wortel en aardappelen grondig. Snijd beide in grote stukken.
- Voeg toe aan een pot en zet onder water. Verkruimel de overige aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Zeekraal bakken

- Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook in dunne plakjes. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de zeekraal, de knoflook en de ui 3 - 5 minuten.
- Blus af met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Zet het vuur uit en houd de pan afgedekt apart.



Beurre blanc verwarmen

- Verwarm in een steelpan de beurre blanc 2 - 3 minuten op laag vuur.
- Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de zalm, de puree, de venkel, de zeekraal en de beurre blanc in aparte serveerschalen, of serveer direct op de borden.
- Garneer de zalm met het achtergehouden venkelloof.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Surinaamse stijl curry met kip en roti

met gekookt ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Knoflookteent



Ei



Surinaamse kruiden



Mini-komkommer



Roti



Sperziebonen



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

Rotis zijn een soort platbrood uit India en vormen een belangrijk onderdeel van de Zuid-Aziatische en Caribische keuken. Door hun zachte textuur zijn ze perfect om als lepel te gebruiken bij curry's en andere hartige stoofschotels!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	346 /83
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	15,7	1,7
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker.
- Kook het ei 8 - 10 minuten, spoel af onder koud water en pel het ei.

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de tomaat in blokjes.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.

Kippendij bakken

- Wrijf de kippendij in met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de gesniperde ui, knoflook, en tomatenblokjes 1 minuut.

Aardappelen koken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de aardappelen, bouillon en Surinaamse kruidenmix toe aan de groenten en kook, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de sperziebonen en de kippendij toe en kook, afgedekt, 10 minuten verder (zie Tip).

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.

Komkommer voorbereiden

- Halveer ondertussen de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de suiker, de komkommer en de uienringen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart en schep regelmatig om.
- Verwarm de roti 3 minuten in de oven.

Serveren

- Serveer de aardappelen en sperziebonen over diepe borden, schep de saus eroverheen en leg de kippendij erbovenop.
- Serveer met het gekookte ei, de roti en de zoetzure komkommer.

Eet smakelijk!



Taco's met steak, avocado en koriander

carne asada-stijl, met witte kaas en pico de gallo

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Limoen



Sinaasappel



Knoflookteentje



Rode ui



Verge koriander



Tacoschelpen



Avocado



Witte kaas



BBQ-rub



Biefstukreepjes



Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



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

In het Spaans betekent "carne asada" "gegrild vlees"; het verwijst naar dun gesneden en gemarineerd rundvlees, dat vaak wordt gebruikt als vulling voor taco's of burrito's, of wordt geserveerd met rijst.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, fijne rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukkreepjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	656 / 157
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	20,9	3,9
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pers de sinaasappel uit. Rasp de helft van de limoen en pers uit. Snijd de overige limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui fijn en snijd de koriander fijn.



Biefstukkreepjes marineren

- Meng in een kom het sinaasappelsap met het limoensap, de honing, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de ui.
- Voeg de helft van de koriander, de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de knoflook toe.
- Voeg de biefstukkreepjes toe en laat marineren.



Pico de gallo maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes.
- Meng in een kom de tomaat met de extra vierge olijfolie en de witte wijnazijn.
- Voeg de overige ui, overige knoflook en overige koriander toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Taco's verwarmen

- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Verkruimel ondertussen de kaas.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



Carne asada bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de biefstukkreepjes met marinade 1 - 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Garneer de kaas met limoensrasp naar smaak.
- Garneer de avocado met de overige **Mexicaanse kruidenmix**.



Serveren

- Serveer de pico de gallo, kaas, avocado, limoenspartjes, tacoschelpen en carne asada in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de taco's beleggen.

Eet smakelijk!



Gepaneerde beenham met gebakken broccolini

met aardappelgratin, granaatappelpitjes en uienjus

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Beenham met honing-mosterdmarinade



Aardappelgratin



Granaatappel



Bimi broccoli



Verge tijm



Ui



Amandelschaafsel



Uienchutney



Geel mosterdaad



Panko paneermeel



Verge rozemarijn



Pecanstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, ovenschaal, pan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Beenhambet honing-mosterdmarinade* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelgratin* (g)	190	375	500	750	875	1125
Granaatappel* (stuk(s))	%	%	%	%	%	%
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Verset tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geel mosterdzaad (zakje(s))	%	%	%	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Verset rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	%	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	%	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	25	50	75	100	125	150
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	%	½	%	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5050 /1207	633 /151
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	27	3,4
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	37,7	4,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	62	8
Zout (g)	5,2	0,7

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Ris de rozemarijnblaadjes en de helft van de tijmblaadjes van de steeltjes.
- Meng in een kom de pecannoten met het mosterdzaad, de rozemarijn, de tijmblaadjes, de panko en de helft van de roomboter. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ham in een ovenschaal en bedek de bovenkant met het pankomengsel.



4



5



6

Ui bakken

- Bak de ham 35 - 45 minuten in de oven.
- Verwijder het plastic van de aardappelgratin en gooi weg. Bak tijdens de laatste 25 minuten van de baktijd mee met de ham.
- Snijd de helft van de ui in partjes en de overige ui in dunne halve ringen.
- Verhit de overige roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de uienringen 7 - 8 minuten.

Amandelschaafsel roosteren

- Kook de broccolini 3 - 5 minuten, of eventueel langer voor zachtere broccolini. Giet af en spoel af onder koud water.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de uienpartjes 3 - 4 minuten.

Afmaken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, roer de honing erdoor en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg, vlak voor serveren, de broccolini en de overige tijm toe. Bak 3 - 5 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappelpitjes doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.

Serveren

- Verwarm de uienjus op laag vuur.
- Leg de broccolini in een serverschaal en strooi de granaatappelpitjes erover. Garneer met het geroosterd amandelschaafsel.
- Snijd de ham in plakjes en serveer met de uienjus.
- Serveer de aardappelgratin ernaast.

Eet smakelijk!



Entrecote met kruidige hollandaisesaus en frietjes

met knapperige botersla en radijssalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Entrecote



Verse dragon en kervel



Vers basilicum



Kappertjes



Walnootstukjes



Ui



Worcestershiresaus



Hollandaisesaus



Aardappelen



Botersla



Radijs

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, staafmixer, ovenschaal, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Radis* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise						
* in de koelkast bewaren						
						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 / 885	540 / 129
Vetten (g)	56	8
Waaran verzadigd (g)	17	2,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waaran suikers (g)	12,7	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.

Tip: Voor het beste resultaat haal je 30 - 60 minuten voor het koken de entrecote uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.



4



5



6

Frieten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, zodra de boter goed heet is, de overige ui toe en bak de entrecote 2 minuten per kant.
- Voeg toe aan een ovenschaal en rooster 5 minuten (150g), 6 minuten (300g) of 9 - 11 minuten (450g en 600g).
- Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Mengen

- Verwijder de bladeren van de radijsjes en snijd de radijsjes in dunne plakken.
- Hak de sla grof.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de wittewijnnazijn en de overige mosterd.
- Voeg de sla en radijsjes toe en roer goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Serveren

- Roer de hollandaisesaus door de kruidensaus. Verwarm al roerend op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de entrecote in plakken en serveer op borden met de frieten ernaast. Verdeel de hollandaisesaus en ui over de entrecote.
- Serveer met de salade en wat mayonaise naar smaak.