



# Kipsaté met gesmoorde kokosboontjes

met zelfgemaakte marinade en witte rijst

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Verse gember



Limoen



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Spies



Kipfilet



Gele currykruiden



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

De kipsaté maak je helemaal zelf met huisgemaakte  
marinade van ketjap, honing en limoen. De satéstokjes krijg  
je er van ons bij.



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.

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 / 822	570 / 136
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	10	1,7
Koolhydraten (g)	112	19
Waarvan suikers (g)	40,4	6,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



1. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Rijst koken

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



2. Kip marineren

Voeg aan de kom met **limoensap** de helft van de **gember**, **rode peper** en **knoflook** en per persoon: 3 el ketjap en ½ el honing toe. Roer tot een marinade. Meng de **kip** met de marinade en zorg dat deze helemaal bedekt is (zie Tip). Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

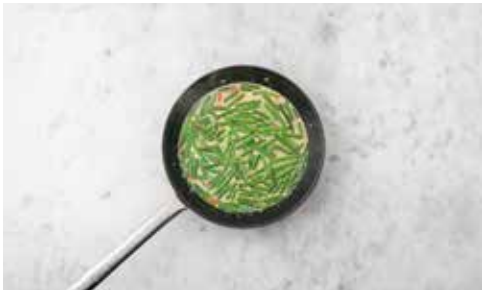
**Tip:** Heb je tijd om de kip wat langer te laten marineren? Laat de kip dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marineert, hoe intenser de smaak en hoe malser de kip!



5. Kipsaté bakken

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

**Tip:** Prik de spiesjes niet recht door het vlees maar op een golvende manier. Dit voorkomt loshangende stukjes vlees en daardoor gaart de kip gelijkmatiger.



3. Boontjes smoren

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

**Tip** 🍏 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/8 bouillonblokjes per persoon of gebruik natriumarme bouillon.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de gesmooorde **boontjes** over de borden. Leg de gemarineerde **kipsaté** op de **rijst**.

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

Eet smakelijk!





# Varkenshaas in bacon met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verse krulpeterselie



Aardappelen



Prei



Cranberrychutney



Varkenshaas



Ontbijtspek



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

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



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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaadige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	2565 /613	327 /78
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,6
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Halveer de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Prei stoven

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Varkenshaas bakken

- Wikkel het **ontbijtspek** om de **varkenshaas**.
- Verhit een koekenpan zonder bakvet en bak de **varkenshaas** 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Vet een ovenschaal in met ¼ el roomboter per persoon.
- Haal de **varkenshaas** uit de pan en bak, in de ovenschaal, nog 10 - 12 minuten mee in de oven.
- Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.



4. Serveren

- Verdeel de **varkenshaas** over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal.
- Schep de aardappelpuree en de gesmoorde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**.
- Garneer de puree met de **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!





# Brandt & Levie-varkensworst met zoete-aardappelstampot met witte kaas, uienjus en prei

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en  
is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit  
majoraan en knoflook.



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, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak  
\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	557 /133
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	30,5	4,2
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	13,9	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

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



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.

**Weetje** 🍏 Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur, of tot de **worst** gaar is. Keer regelmatig om. Blus daarna af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water en meng tot een jus. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel extra water toe als de saus te dik wordt, of een klein beetje bloem als de saus te waterig is, en meng goed door.



4. Prei bakken

Verhit ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Siciliaanse kruiden** 1 minuut, of tot deze beginnen te geuren. Voeg de **prei** toe en bak 4 - 5 minuten.



5. Aardappelen stampen

Stamp beide soorten **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Roer de gebakken **prei** door de stampapot. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stampapot over de borden. Verkruiemel de **witte kaas** over de stampapot. Leg de **worst** erop en giet de uienjus erover.

Eet smakelijk!





# Doradefilet met spinazie-basilicumpuree

met gebakken cherrytomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Rode cherrytomaten



Spinazie



Ui



Knoflookteen



Doradefilet



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

Vandaag bereid je een nieuwe variant op de aardappelpuree  
die je gewend bent. Je voegt namelijk spinazie en basilicum  
toe en dat is verassend lekker!



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

Hoge kom, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (scheutje)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	418 / 100
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	7,4	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg ½ bouillonblokjes per persoon toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **spinazie** de laatste 2 minuten mee.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Voeg het **basilicummengsel** en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip).
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan en fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de balsamicoazijn toe en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot verder gebruik.
- Pureer de **knoflook**, het **basilicum**, ½ el olijfolie per persoon en een scheutje melk in een hoge kom met een staafmixer.

**Tip:** Je gebruikt de knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de knoflook dan mee met de cherrytomaten.



4. Serveren

- Schep de puree op een bord.
- Servere de **vis** en **cherrytomaten** ernaast.

Eet smakelijk!





# Ovenschotel met ham-preirolletjes

met kaassaus en aardappelpuree

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Aardappelen



Citroen



Biologische  
halfvolle melk



Geraspte oude  
Goudse kaas



Achterham



Panko paneermeel



Nootmuskaat



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

De ambachtelijke achterham in dit recept draagt het  
keurmerk Duurzaam Varkensvlees - dat staat voor lokaal,  
verantwoord en vooral smaakvol varkensvlees.



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, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische halfvolle melk* (ml)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Achterham* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zout arme] groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	348 /83
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,4
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	13,9	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Prei stoven

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in rolletjes van ongeveer 15 cm. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **preirolletjes** in 4 – 5 minuten rondom bruin en blus af met de bouillon. Stoof de **prei**, afgedekt, 15 minuten. Giet af en laat uitlekken op een vel keukenpapier (zie Tip).

*Tip: Zorg dat de prei niet te vochtig meer is, anders wordt de kaassaus te vloeibaar.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Puree maken

Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅔ van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon door. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en wat kookvocht toe om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng goed op smaak met de overige **nootmuskaat**, peper en zout.



2. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **citroen** uit. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon met een fijne rasp.



5. Preirolletjes maken

Breng de uitgelekte **prei** goed op smaak met peper en zout en omwikkel met de **hamplakjes**. Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal en verdeel hierover de **preirolletjes**. Giet de kaassaus over de **preirolletjes**. Strooi de **panko** en de overige **kaas** over de ovenschotel en bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant een goudbruin korstje heeft.



3. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op gemiddeld vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en laat het al roerend met een garde opdrogen (zie Tip). Voeg, zodra de bloem begint te geuren, ¼ van de **melk** toe. Roer met een garde tot de **melk** is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 3 keer met de overige **melk**. Roer de saus glad en breng op smaak met de helft van de **nootmuskaat**, peper en zout.

*Tip: Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen. Meet daarom eventueel precies af: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.*



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!





# Aardappel-preivelouté met tuinkers en spek

met room en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Prei



Aardappelen



Ontbijtspek



Tuinkers



Witte demi-baguette



Kookroom



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel smaak.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	443 /106
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,1
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	12,1	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

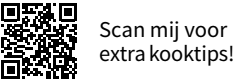
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Halveer de **prei** in de lengte en snijd in halve ringen. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.

**Weetje** 🍏 De meeste vitaminen en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Croutons maken

Knip de **tuinkers** van het plantje en hak grof. Snijd de **baguette** in blokjes van ongeveer 3 cm. Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 – 8 minuten rondom bruin, of tot de croutons mooi krokant zijn. Voeg eventueel extra olie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Spek bakken

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 8 – 10 minuten krokant in de oven.



5. Velouté maken

Voeg de **tuinkers** toe aan de soep, maar houd enkele blaadjes over ter garnering. Laat het geheel nog 5 minuten koken. Pureer het geheel met een staafmixer tot een romige soep. Meng de **kookroom** en ½ el roomboter per persoon door de soep (zie Tip). Breng goed op smaak met peper en zout.

**Tip:** Vind je de soep nog te dik? Voeg dan naar smaak wat extra water toe om te verdunnen.



3. Koken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **aardappel** en **prei** toe en bak 2 - 3 minuten. Blus af met per persoon: 1 el wittewijnazijn en 250 ml water. Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de soep (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten koken.

**Tip** 🍏 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/4 bouillonblokje per persoon of gebruik natriumarme bouillon.



6. Serveren

Snijd of breek het **spek** in kleine stukjes. Serveer de soep in kommen of soepborden. Garneer met de croutons, de **spekstukjes** en de overige **tuinkers**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!





# Groene risotto met garnalen

met spinazie-basilicumpuree en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Nootmuskaat



Tomaat



Citroen



Spinazie



Verse geitenkaas



Risottorijst



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

Wist je dat geitenkaas lichter verteerbaar is dan koemelk?  
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter  
verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel  
waardevolle mineralen als koemelk.



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

Hoge kom, steelpan, staafmixer, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2360 /564	338 /81
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	3,6	0,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Risotto maken

Snipper de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Garnalen bakken

Snijdt de **tomaat** in partjes. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in de wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de **garnalen** en overige **knoflook** 3 minuten. Bak de de **tomaat** de laatste 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en laat staan tot verder gebruik.



2. Spinazie bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** (eventueel in delen), de helft van de **knoflook** en 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon toe. Bak 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is. Voeg eventueel wat kokend water toe om het slinken te versnellen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



5. Risotto afmaken

Meng de spinaziepuree en de **geitenkaas** met de **risotto**. Roer goed door en verhit nog 1 - 2 minuten. Snijdt de **citroen** in partjes. Knijp vlak voor serveren ¼ **citroen** per persoon uit boven de **risotto** en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Spinaziepuree maken

Haal de **spinazie** uit de pan en meng samen met het **basilicum** in een blender of gebruik een hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde puree. Voeg eventueel een beetje water toe om de puree glad te krijgen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden. Verdeel de **garnalen** en **tomaat** over de risotto. Garneer eventueel met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!





# Wildzwijnburger deluxe met bospeenpuree

met spruitjes, spek en walnoten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Bospeen



Spruiten



Ontbijtspek



Mosterdcress



Ui



Walnootstukjes



Wildzwijnburger



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

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



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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bospeen* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spruiten* (g)	150	300	400	600	700	900
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Mosterdress* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] melk (scheutje)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	3686 / 881	490 / 117
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,5
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,8	1,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Koken

Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd het loof van de **bospeen** af, halveer eventueel grote **bospenen** in de lengte en snijd in stukken van 5 cm. Snijd de harde onderkant van de **spruiten**. Kook de **aardappelen** en **bospeen** samen in een van de pannen, afgedekt, in 15 - 17 minuten gaar. Kook de **spruiten** 4 minuten in de andere pan. Giet af en spoel de **spruiten** onder koud water zodat ze niet verder garen.



4. Puree afmaken

Giet de **aardappelen** en **bospeen** af en stamp fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk toe en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd. Meng goed. Breng de puree op smaak met peper en zout. Houd de puree warm op laag vuur.



2. Voorbereiden

Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **walnoten** tot ze beginnen kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Houd ook de pan apart voor stap 5. Trek ondertussen het **ontbijtspek** uit elkaar in kleinere stukken. Knip de **mosterdress** los van het plantje.



5. Wildzwijnburger bakken

Verhit de overige olijfolie in de koekenpan van de **walnoten** op middelhoog vuur. Bak de **wildzwijnburger** 2 - 3 minuten per kant. Voeg de overige **ui** toe wanneer je de **burger** omdraait. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg een scheutje water en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe aan de koekenpan. Kook kort in en breng op smaak met peper en zout.



3. Spruiten bakken

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten** met de helft van de **ui** 8 minuten al roerend (zie Tip). Voeg dan het **spek** toe aan de pan met **spruiten**. Bak nog 2 minuten op hoog vuur, of tot het **spek** krokant is.

*Tip: Heb je erg grote spruiten gekregen? Snijd ze dan eventueel doormidden zodra ze zijn afgekoeld.*



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Schep de puree op de borden. Leg de **burger** en de **spruitjes** ernaast. Garneer de **spruitjes** met de **walnoten** en de puree met de **mosterdress**. Serveer met de jus.

Eet smakelijk!





# Hertenbiefstuk met sjalottensaus

met wortel, spruitjes, cranberry's en rozemarijnaardappeltjes

Luxe Winterkost

Totale tijd: 30 - 40 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelschijfjes



Sjalot



Knoflookteen



Wortel



Spruiten



Gedroogde cranberry's



Verse rozemarijn



Cashewstukjes



Pikante uienchutney



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

Spruiten worden in veel landen Brusselse spruiten genoemd.  
Ze komen er niet vandaan, maar werden er vroeger wel veel  
geteeld.



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, hapjespan met deksel, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	½	½	½	½	½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3661 /875	511 /122
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,4
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	29,7	4,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Halveer ondertussen de **sjalot** in de lengte en snijd in dunne ringen. Snijd de **wortel** in schijfjes van maximaal ½ cm dik (scan voor kooktips!). Halveer de **spruiten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **rozemarijn** fijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Groenten bakken

Verhit, wanneer je de groenten hebt afgegoten, ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **wortelschijfjes** en **spruiten** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de **gedroogde cranberry's** en **cashewstukjes** toe en bak nog 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



2. In de oven

Kook de **wortelschijfjes** 10 - 15 minuten in de hapjespan met deksel. Kook de **spruitjes** de laatste 6 - 8 minuten mee, of tot ze nog net niet gaar zijn (zie Tip). Giet vervolgens af. Verspreid ondertussen de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Meng in een kleine kom de **knoflook** en **rozemarijn** met ½ el olijfolie per persoon. Besprenkel de **aardappelschijfjes** met de olie en breng op smaak met peper en zout. Bak in 15 - 17 minuten goudbruin.

**Tip:** Kook de spruitjes niet te lang, want dan werk je de beruchte “spruitjeslucht” in de hand. Heb je melk in huis? Voeg dan een scheutje toe aan het kookwater. Hierdoor voorkom je deze spruitjeslucht en verzacht je de smaak van de spruitjes een beetje.



5. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **hertenbiefstuk** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het eventuele bakvet van de **biefstuk** toe aan de sjalottensaus en meng door.

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



3. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de **uienchutney** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur daarna laag en laat de saus zachtjes inkoken tot serveren.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelschijfjes** over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **aardappelschijfjes**. Schenk de sjalottensaus over het **vlees**. Serveer met de warme groenten.

Eet smakelijk!





# Steak met rode-wijnsaus

met appel-witlofsalade en Italiaans gekruide aardappelpartjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Steak



Rode wijn



Sjalot



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Rucola en veldsla



Appel



Witlof



Yoghurtdressing



Italiaanse kruiden



Aardappelpartjes



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk  
aan vezels, vitamines en antioxidanten, wat je lichaam een  
krachtige boost geeft.



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, saladekom, kleine steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witlof* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 / 752	441 / 105
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,8
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	14,6	2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** en roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** met de **Italiaanse kruiden** in 20 - 23 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Snijden

Snijd ondertussen de onderkant van de stronken **witlof** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd de helften in dunne ringen. Snijd de **appel** in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de **appel** vervolgens in schijfjes.



2. Saus bereiden

Bereid de runderbouillon (zie Tip 1). Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit in een kleine steelpan ½ el roomboter per persoon op middelmatig vuur. Voeg de **sjalot** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen. Voeg vervolgens de bouillon toe, breng opnieuw aan de kook en laat 5 - 10 minuten inkoken (zie Tip 2 en scan voor kooktips!).

**Tip 1:** Heb je geen runderbouillon in huis? Gebruik dan groentebouillon, net zo lekker!

**Tip 2:** Laat langer inkoken voor een dikkere saus of voeg 1/2 tl bloem per persoon toe en meng goed door.



5. Salade maken

Meng in een saladekom het **witlof** met de **appelschijfjes** en de **yoghurtdressing**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout.



3. Steak bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **steak** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Snijd de **steak** tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **aardappelpartjes**. Schenk de rode-wijnsaus over het **vlees**. Meng de **rucola en veldsla** door de **dressing** en serveer erbij.

Eet smakelijk!





# Sushibowl met warmgerookte zalm en sojabonen

met ingemaakte radijsjes, komkommer en avocado

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Radijs



Komkommer



Risottorijst



Avocado



Bosui



Sojasaus



Warmgerookte  
zalmsnippers



Sojabonen



Sriracha-mayo



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

Japanners hebben volgens de WHO de hoogste levensverwachting ter wereld. Zou vis een onderdeel van hun geheim zijn? Vis is een belangrijk onderdeel van het Japanse dieet. Zalm is rijk aan gezonde eiwitten en omega-3 vetzuren en bevat veel vitamine D.

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, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	115	225	345	450	570	675
Sojabonen* (g)	25	50	50	100	100	150
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groentebouillonblokjes (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 / 968	691 / 165
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,3
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel er ½ bouillonblokjes per persoon boven.



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen het loof van de **radijs** en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Snijd de **komkommer** in dunne staafjes van ongeveer 4 cm lang en ½ cm dik.



3. Meng

Meng in een kom per persoon: 1½ el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuf zout tot een dressing. Meng de **komkommer** en **radijs** erdoor. Zet opzij en schep regelmatig om.



4. Risotto koken

Voeg de **risottorijst** toe aan de pan met deksel en kook de **risottorijst**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Snijden en mengen

Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in zeer fijne ringen. Meng in een tweede kom de extra vierge olijfolie met per persoon: 1 tl **sojasaus**, ¼ el witte balsamicoazijn en ½ tl suiker. Voeg de **bosui** toe en schep goed om. Zet opzij.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de kommen en garneer met de **zalmsnippers**, de ingelegde **radijsjes** en **komkommer**, de **sojabonen**, de **bosui** en de **avocado**. Besprenkel met de **sriracha-mayo** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Eet smakelijk!





# Pittige garnalen in kruidige roomsaus

met gebakken courgette en tomatenketchup

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Witte wijn



Verse pappardelle



Ui



Kookroom



Knoflookteen



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Verse bieslook



Tomaat



Courgette



Gele currykruiden



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit  
keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook  
voor betere werkomstandigheden staat?



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, pan met deksel, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	20	40	60	80	100	120
Verse pappardelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	546 / 130
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,2
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	13,9	2,2
Vezen (g)	7	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3	0,5

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 **tomaat** en de **pappardelle**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Meng

Kook de **pappardelle** in 3 - 4 minuten gaar in dezelfde pan van de **tomaat**. Giet af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.

**Tip:** Meng eventueel een scheutje extra vierge olijfolie door de pasta zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1½ tl **gele currykruiden** en 1½ tl **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met 1½ el **witte wijn** per persoon en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en 1 el water per persoon toe aan de koekenpan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



5. Afwerken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en roer vlak voor serveren met de **tomaat** door de saus.



3. Tomaten blancheren

Verhit ondertussen in een andere koekenpan ½ el olijfolie per persoon. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en dompel ze 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snijd de **tomaat** daarna heel fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



6. Serveren

Verdeel de **pappardelle** over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!





# Penne met burrata, walnoten en basilicumcrème

in aubergine-roomsaus met semi-gedroogde tomaten en vers basilicum

Veggie

Lekker snel

Speciale editie

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Walnootstukjes



Basilicumcrème



Semi-gedroogde tomaten



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

Een avondje uitpakken zonder je spaarpot te breken? Onze klassiekers toeverden we om in een speciale editie met luxe twist en vol verrassende smaken.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	25	35	40
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 /952	690 /165
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,7
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **semi-gedroogde tomaten** grof (scan voor kooktips!).

**Tip:** Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **semi-gedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon. Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.

**Tip** 🍏 Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 70 gram pasta per persoon en gebruik de helft van de kaas. Van de overige kaas en pasta kun je de volgende dag een salade maken.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **penne**, de **aubergine** en de **basilicumcrème** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en schep de **penne** over diepe borden. Verdeel de **burrata** over de **pasta**.
- Garneer met de **walnootstukjes**, de **rucola** en het **basilicum**.

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

Eet smakelijk!





# Smokey pulled chicken taco's

met kimchi-aardappelen en koolsla

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



Pulled chicken



Smokey  
tomatenketchup



Sesamolie



Verse koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,  
wittekool en wortel



Knoflookteen



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

Dit recept bestaat uit langzaam gegaard vlees, op een zachte  
tortilla met romige saus en frisse koolsla. Met deze Koreaanse  
taco's maak je gegarandeerd indruk!





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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (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)	5364 /1282	668 /160
Vetten (g)	79	10
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,4
Koolhydraten (g)	101	13
Waarvan suikers (g)	18,1	2,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd wat van het groene gedeelte apart voor de garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook**, en 2 el water per persoon toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur. Meng ondertussen in een kleine kom de **smokey tomatenketchup** met 1 el water per persoon.



2. Koolsalade maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie** en per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Hak de **koriander** fijn. Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Zet opzij.

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



5. Aardappelen afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Haal de **aardappelen** uit de oven. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **aardappelen** in een schaal, besprenkel met de kimchimayonaise en garneer met de overige **bosui**.



3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige limoenmayonaise, de smokey ketchupsaus, de **pulled chicken**, de **limoenpartjes** en de koolsalade allemaal in aparte kommetjes. Serveer de **avocado** op een bordje ernaast. Laat iedereen zelf de taco's vullen. Serveer met de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!