



HELLO  
FRESH

# Tex-Mex pastabowl

kies en mix toppings: avocado, cheddar, zure room en meer!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren fusilli



Courgette



Knoflookteent



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Geraspte cheddar



Verde bladpeterselie



Avocado



Limoen



Biologische zure room



Mais in blik



Peruaanse kruidenmix



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

De "Tex" in Tex-Mex staat voor Texas en deze keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse bewoners van deze staat.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan, zeef, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	654 /156
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	94	17
Waarvan suikers (g)	27,8	4,9
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	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 en kook de **pasta** 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en bewaar de **pasta** apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de Peruaanse **kruidenmix** 1 minuut.
- Voeg de **tomatenblokjes** toe en breng aan de kook. Voeg vervolgens de suiker en balsamicoazijn toe.



### 2. Courgette bakken

- Verlaag het vuur en laat de **tomatenblokjes**, afgedeckt, 8 - 10 minuten sudderen. Zet daarna het vuur uit en roer de **pasta** erdoorheen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** toe en bak nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Toppings voorbereiden

- Laat de **mais** uitlekken. Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **mais** 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **peterselie** grof.
- Snijd de **limoen** in partjes.



### 4. Serveren

- Serveer de **pasta** in kommen of op diepe borden.
- Serveer de **courgette**, **avocado**, **kaas**, **zure room**, **mais**, **peterselie** en **limoenpartjes** in aparte kommen.
- Laat iedereen een pastabowl samenstellen.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Biefstukkreepjes in zoete sojamarinade met rijst en spitskool

en voor ouders: pittige champignons en bosui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Rode peper



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus



Bosui



Biefstukkreepjes



Champignons



Witte langgraanrijst



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte gedeelte beter geschikt om mee te koken en het groene gedeelte beter om mee te garneren.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan, 2x koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	575 /138
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	12,5	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Vlees marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de olijfolie, suiker, **sojasaus** en de helft van de **knoflook**.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de kom en meng goed. Zet opzij en laat marinieren.



### 2. Rijst koken

- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in kwartjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



### 3. Champignons bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons**, de **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **spitskool** en de overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 5 - 8 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg de zoete Aziatische saus toe en roer goed door.



### 4. Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Voeg de **biefstukreepjes** met marinade toe aan de pan. Bak de **biefstukreepjes** in 1 - 2 minuten rondom bruin.
- Serveer de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel de **spitskool** en de **biefstukreepjes** eroverheen.
- Voor de ouders: verdeel de pittige **champignons** erover en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Gepocheerde kip met aardappelpartjes en salade

en voor ouders: tonnato-saus met kappertjes

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen.  
Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelen



Tomaat



Knoflookteentje



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



Kappertjes



Kipfilethaasjes



Veldsla

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, vergiet, hoge kom, ovenschaal, pan, saladekom, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	½	1	¾	1	1½	2
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	424 / 101
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	6,1	0,9
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,5	0,2

## 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. Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Snijden

Halveer de **tomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. **Weetje** Dithiolithionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



### 3. Tomaten roosteren

Leg de **tomaten** met de snijkant naar boven in een ovenschaal. Meng in een kleine kom de **knoflook**, zwarte balsamicoazijn, de overige olijfolie, peper en zout. Besprenkel de **tomaten** met dit mengsel. Rooster de **tomaten** 20 - 22 minuten in de oven.



### 4. Kip pocheren

Bereid de bouillon in een pan. Breng aan de kook, zet het vuur lager en leg de **kipfilethaasjes** in de bouillon. Pocheer de **kip** in 4 - 6 minuten gaar. Haal de **kip** uit de bouillon en houd warm onder aluminiumfolie.



### 5. Saus maken

Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken in een vergiet. Meng in een hoge kom de **mayonaise**, de **tonijn**, de aangegeven hoeveelheid water en de helft van de **kappertjes** met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, peper en zout. Meng de **veldsla** erdoorheen.



### 6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen**, salade en **kip** over de borden. Voor de kinderen: snijd wat van de **tomaten** in kleinere stukjes en serveer bovenop de salade. Voor de ouders: besprenkel de **kip** met de tonnato-saus en de overige **kappertjes**. Serveer de overige **tomaten**ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Hotdog met frisse salade

kies en mix toppings: gefrituurde uitjes, appel, tomaat en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerenworst



Rode ui



Uienschutney



Appel



Veldsla



Gefrituurde uitjes



Hotdogbroodje



Pruimtomaat



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

Je kunt serveert je broodje worst vandaag met zowel zachte gekaramelliseerde ui als crunchy gefrituurde uitjes - aan textuur geen gebrek!



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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	584 /140
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,1
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	23,8	4,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Draai vervolgens het vuur laag, dek de pan af en bak nog 10 minuten. Keer regelmatig om.

**Weetje** 🍎 *Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



## 2. Ui karamelliseren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middellaag vuur. Bak de **ui** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg daarna de suiker en de **uienchutney** toe. Verlaag het vuur en laat de **ui** 1 minuut rustig karamelliseren, of tot de suiker gesmolten is.
- Bak ondertussen het hotdogbroodje 4 - 5 minuten in de oven.



## 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **veldsla** toe en schep om.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** en **tomaat** in blokjes.



## 4. Serveren

- Serveer de **appel**, **tomaat**, gekarameliseerde ui en gefrituurde uitjes in aparte kommen.
- Snijd de hotdogbroodjes open.
- Verdeel de hotdogbroodjes en worsten over de borden.
- Laat iedereen zelf de hotdog en salade maken.

**Eet smakelijk!**



# Gepaneerde pangasiusfilet met sticky sojagroenten

met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Broccoli



Panko paneermeel



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 / 661	408 / 97
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,5
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **rijst** toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



### 2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in partjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



### 3. Vis paneren

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verdeel het **paprikapoeder** en de helft van de bloem over een diep bord. Meng in een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.
- Verdeel de **panko** over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de **panko**. Leg de vis op een bord en houd apart.



### 4. Vis bakken

- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, honing en sambal. Besprenkel de groenten met de saus en schep alles goed om. Zet de groenten vervolgens terug in de oven, tot ze gaar zijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de vis 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de **rijst** en groenten op borden.
- Schep de vis erop en garneer met de furikake.

**Eet smakelijk!**

# Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



**Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:**

"Ik ben gek op de Midden-Oosterse keuken: kruidige, hartverwarmende gerechten met gebalanceerde smaken. Deze voorliefde heb ik in dit gerecht kunnen samenbrengen met mijn lievelingsgroente, de aubergine!"



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snij fijn. Meng in een kom de **Midden-Oosterse kruidenmix** met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **knoflook** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Snij de **aubergine** in de lengte in kwartjes en smeer in met de **kruidenolie**. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.



### 2. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Roer vervolgens de **tomatenpuree** erdoor en bak 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.



### 3. Couscous bereiden

Voeg de bouillon toe aan de pan met deksel en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot stap 5.



### 4. Tomaten roosteren

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



### 5. Couscous afmaken

Snij de **peterselie** en **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **cherrytomaten** en de **Afrikaanse kruidenmix** door de **couscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

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

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

## Allergenen

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

Eet smakelijk!



# Cheesy ciabatta met varkensboerengehakt

met Italiaanse groenten en frisse tomaat

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Italiaanse groentemix



Passata



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



Volkoren ciabatta



Varkensboerengehakt



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

Hoewel het er ouderwets uitziet, is ciabatta moderner dan je zou denken. Het broodje werd voor het eerst ontwikkeld in 1982 door Arnaldo Cavallari. De naam betekent pantoffel in het Italiaans omdat het de vorm heeft van een pantoffel!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata (g)	30	60	90	120	150	180
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	½	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	2669 /638	519 /124
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	44	9
Waarvan suikers (g)	12,4	2,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.
- Voeg de **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Bewaar apart tot serveren.



## 2. Bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **knoflook** 1 - 2 minuten. Bak het **gehakt** goed los.
- Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.
- Halveer de broodjes in de lengte en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak 3 - 4 minuten in de oven.



## 3. Broodje bakken

- Voeg de **passata** en **Italiaanse kruiden** toe aan de groenten en verkruimel de aangegeven hoeveelheid runderbouillonblokje erboven. Meng alles goed en laat nog 3 - 4 minuten zachtjes koken zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het gehakt-groentemengsel over de gehalveerde broodjes en bestrooi met de **geraspte kaas**.
- Bak de broodjes nog 2 - 3 minuten bovenin de oven.



## 4. Serveren

- Verdeel de halve broodjes over de borden.
- Serveer de frisse **tomaat** erbij.

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

**Eet smakelijk!**



# Pittige udonnoedels met gemarineerde eieren

met pikante honingpinda's, sperziebonen en komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Pikante honingpinda's



Gele currykruiden



Verse udonnoedels



Sperziebonen



Komkommer



Pindakaas



Sojasaus



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan, vershoudfolie, saladekom, steelpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	529 / 126
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	21,5	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4,5	0,7

## 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 steelpan met deksel voor de **eieren**. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Kook de **eieren** 6 - 8 minuten in de steelpan. Laat de **eieren** goed schrikken onder koud water en pel ze.



### 2. Eieren marinieren

Hak  $\frac{1}{4}$  van de **pikante honingpinda's** fijn. Meng in een kom  $\frac{1}{3}$  van de aangegeven hoeveelheid **gele currykruiden**, de fijngehakte **pinda's** en  $\frac{1}{2}$  el water per persoon. Voeg de **eieren** toe aan de kom met het pindamengsel en schep voorzichtig om. Dek de kom af met vershoudfolie en bewaar apart. Schep af en toe om.



### 3. Komkommersalade maken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke stukken. Snij de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn. Roer de **komkommer** door de dressing, breng op smaak met peper en zout en zet apart.



### 4. Sperziebonen koken

Kook de **sperziebonen** in 3 - 4 minuten beetgaar. Voeg de verse **udonnoedels** toe aan de **sperziebonen** en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gember**, **rode peper** en overige **currykruiden** 1 - 2 minuten.



### 5. Roerbakken

Voeg de **pindakaas**, **sojasaus**, ketjap en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Zet het vuur hoog en roer goed door elkaar. Voeg dan de **sperziebonen** en de **noedels** toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel nog wat water toe als het geheel te droog lijkt.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over de borden. Bestrooi met de overige **honingpinda's** en serveer met de curryeieren en de komkommersalade.

**Eet smakelijk!**



# Romige aubergine-rigatoni met half-om-half gehakt met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Half-om-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Aubergine



Rucola



Kookroom



Tomatentapenade



Knoflookteens



Ui



Rucola



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

Rigatoni, met hun opvallende geribbelde vorm, zijn als kleine  
smaakmagneten in de wereld van pasta. Door hun ribbels houden rigatoni  
sauzen perfect vast, waardoor elke hap een smaakexplosie wordt.



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, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 /879	672 /161
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,6
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

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

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



### 2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en bewaar apart. Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



### 3. Saus maken

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Cottage pie met varkensboerengehakt en Goudse kaas met courgette, paprika en mais

**Familie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Varkensboerengehakt



Mais in blik



Passata

Geraspte oude  
Goudse kaasBelgische kruidenmix  
voor gehakt

Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt  
courgette ook wel mergpompoen genoemd.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 / 819	438 / 105
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	21	2,7
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	19,3	2,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



### 2. Gehakt bakken

Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** met de Belgische **kruidenmix** in 3 - 4 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart. Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **paprika** in blokjes. Voeg de **courgette** en **paprika** toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten.



### 3. Laten pruttelen

Giet de **mais** af. Voeg vervolgens de **mais**, de **passata**, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje toe (zie Tip). Meng alles goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat het bouillonblokje dan achterwege of gebruik een natriumarm bouillonblokje.



### 4. Puree maken

Stamp met een aardappelstamper de aardappelen tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, een klontje roomboter en de mosterd toe. Voeg vervolgens de Siciliaanse kruidenmix toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Ovenschotel maken

Voeg het **gehakt** weer toe aan de hapjespan met groenten en meng goed door. Verdeel het groente-gehaktmengsel over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop en verdeel de **geraspte oude kaas** erover. Bak de ovenschotel 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.



### 6. Serveren

Verdeel de cottage pie over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Cheeseburger met ontbijtspek op brioche

met krieltjes en knapperige appelsalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De Meatier burger is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Meatier-burger



Appel



Rode cherrytomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve krieltjes met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla

## 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 koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (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
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4506 /1077	636 /152
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	22,6	3,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,2	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klok huis van de **appel** en snij de **appel** in dunne plakjes. Halver de **cherrytomaten**.
- Haal de ontbijtspekplakjes los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het spek 5 - 8 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor het briochebroodje.



## 2. Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes** en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnen krijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



## 3. Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de burger, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de burger.
- Bak ondertussen het briochebroodje 2 - 3 minuten in de oven.



## 4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel**, **cherrytomaten** en de **slamix** toe. Meng met de dressing.
- Serveer de **krieltjes** met **mayonaise** naar smaak.
- Snijd het briochebroodje open. Beleg met de burger en het **ontbijtspek**.
- Smeer de **uienchutney** op de andere helft van het broodje. Serveer met de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Paella-stijl rijst met garnalen en kippendij

met chorizo, citroen en sperziebonen

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gemalen kurkuma



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Rode ui



Sperziebonen



Kippendijreepjes



Gerookt paprikapoeder



Knoflookteentjes



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat de naam van dit mediterrane gerecht koekenpan betekent in het Valenciaanse dialect?



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 wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**, pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in repen. Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken.



## 2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **wortel**, de gemalen **kurkuma** en het **gerookte paprikapoeder** toe en fruit 3 minuten. Voeg de **paprikareepjes** toe en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Paella maken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 350 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedeckt, 15 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door. Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 12 minuten.



## 4. Bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kip** 5 - 7 minuten. Snijd ondertussen de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Voeg de **chorizo** en **garnalen** toe aan de pan en bak nog 3 minuten (zie Tip).



## 5. Mengen

Haal het deksel van de pan met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kip** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe aan de paella. Roer goed door en laat zachtjes nog 3 - 4 minuten koken, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Serveer de overige **citroenpartjes**ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Verge rigatoni met spekreepjes en groene asperges

met romige geitenkaassaus, verse kruiden en rucola

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verge geitenkaas



Spekreepjes



Kookroom



Knoflookteentje



Ui



Verge rigatoni



Rucola



Verge bladpeterselie en bieslook



Groene asperges



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

Geen fan van asperges schillen? We geven je groot gelijk! Het voordeel van groene asperges is dat je ze niet hoeft te schillen. Je kunt ze meteen gebruiken.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Spekreepjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g)	40	80	80	160	160	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene asperges* (g)	125	250	500	500	750	750
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	690 /165
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	24,4	4,5
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	10	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	2,9	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 voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder 2 cm van de harde onderkant van de groene asperges. Snijd ze in gelijke stukken van ongeveer 4 cm.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 3-4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2. Snijden

- Voeg de **ui** en **knoflook** toe aan dezelfde koekenpan met het bakvet van het **spek**. Bak 3-4 minuten en blus af met de wittewijnazijn.
- Voeg de **room** en de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje toe. Meng goed door en laat op middelmatig vuur sudderen tot serveren.
- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.



## 3. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** in 4-6 minuten gaar in de pan.
- Kook de laatste 2-3 minuten de groene asperges mee.
- Bewaar wat kookvocht, giet de rest af en voeg de **pasta** toe aan de saus.
- Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **geitenkaas** en de helft van de verse **kruiden** toe aan de saus.
- Meng goed en voeg eventueel wat kookvocht toe aan de saus. Breng het geheel flink op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over borden en breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **pasta** en **spekreepjes** eroverheen.
- Verkruimel de overige **geitenkaas** over de **pasta** en garneer met de overige verse **kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Luxe Thaise gele viscurry

met zwarte rijst, groenten en kruidige kokossaus

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Rode pepers bevatten capsaïcine. Dit zorgt niet alleen voor een pittige smaak, maar heeft ook gezondheidsvoordelen zoals het stimuleren van de stofwisseling en de afgifte van endorfine.

Scheur mij af!



Bosui



Verse gember



Knoflookteentje



Roerbakmix met champignons



Gele currykruiden



Kokosmelk



Rode peper



Limoen



Vismelange: zalm,  
kabeljauw en koolvis



Vissaus



Basmatirijst

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 / 786	511 / 122
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3,3
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon met de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje en het water. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst. Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



### 2. Smaakmakers bakken

Voeg de helft van de **gember** toe aan de pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui**, de **knoflook**, de **currykruiden** en de overige **gember** 1 - 2 minuten.



### 3. Groenten bakken

Voeg de **groentemix** toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten op middelhoog vuur, of tot de groenten gaar zijn. Snijd ondertussen de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in ringetjes en snijd de **limoen** in partjes.



### 4. Curry maken

Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe aan de hapjespan. Breng het geheel aan de kook en verlaag vervolgens het vuur tot middellaag. Laat, afgedekt, 6 - 7 minuten inkoken. Verwijder het deksel en laat de saus inkoken tot de gewenste dikte. Voeg vlak voor serveren de vismelange toe en laat 1 - 2 minuten garen in de saus.



### 5. Curry kruiden

Breng de curry verder op smaak met per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak). Verhit het geheel nog 1 minuut. Proef de curry en voeg eventueel naar smaak de **rode peper**, extra vissaus, **limoensap**, peper en/of zout toe.



### 6. Serveren

Vul een kleine kom met de aangegeven hoeveelheid **rijst** voor 1 persoon en druk voorzichtig aan met de achterkant van een lepel. Leg een bord ondersteboven op de kleine kom en draai vervolgens voorzichtig om. Herhaal dit voor de overige **rijst**. Verdeel de curry over de borden. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**, de overige **limoenpartjes** en met eventueel overige **rode peper**.

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas in rodewijnsaus

met geroosterde pompoen en aardappel-bieslookpuree

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteentje



Rode wijn



Piri-pirikruiden



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken. Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs rosé kunt eten?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	368 / 88
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	18,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Was of schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.



### 2. Groenten roosteren

Was of schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.



### 4. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de rode wijn en de **tijm** toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren. Breng op smaak met peper.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de bieslook fijn en meng de helft van de bieslook door de aardappelpuree. Strooi de **piri-piri kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) over de appel en pompoen wanneer ze gaar zijn en schep goed om.

### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** ernaast. Schenk de rodewijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** ernaast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

**Weetje** Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 g pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.

**Eet smakelijk!**



# Tonijnsteak met deluxe krieltjessalade

met witte kaas, honing-mosterddressing en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Pruimtomaat



Verge dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



Sperziebonen



Little gem



Zwart sesamzaad



Honing-mosterddressing



Tonijnsteak



Avocado



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

Tonijn is een voedingsrijke vis vol magere eiwitten, omega-3-vetzuren en essentiële vitamines. Het is gezond voor het hart, ondersteunt de hersenfunctie en bevat weinig calorieën.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, saladekom, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	459 /110
Vetten (g)	43	6
Waaranvan verzadigd (g)	10,8	1,4
Koolhydraten (g)	59	8
Waaranvan suikers (g)	24	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snij ze in 3 gelijke stukken.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snij eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes** 8 minuten.
- Voeg daarna de **sperziebonen** toe en kook nog 8 minuten.
- Giet af, spoel met koud water en bewaar apart.



### 3. Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tonijnsteak** in 1 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg in de laatste minuut de helft van de honing toe en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de helft van de verse **kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de honing-mosterddressing, de **mayonaise**, de wittewijnazijn en de overige honing. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Groenten snijden

- Snijd ondertussen de **ui** fijn en snij de **tomaat** in blokjes.
- Verwijder de harde kern van de sla en hak de sla grof.
- Snijd de **dille** en de **bieslook** fijn. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Hak de **kappertjes** grof.
- Snijd de **tonijnsteak** in kleine blokjes. Voeg de zwarte sesamzaadjes toe aan een diep bord en wentel de **tonijn** erdoor.



### 4. Serveren

- Meng de **krieltjes**, **sperziebonen**, **avocado** en sla met de dressing in de saladekom.
- Serveer de aardappelsalade op borden.
- Verdeel de **tonijnsteak** en de **tomaat** eroverheen.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en garneer met de overige verse **kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Pho-stijl noedelsoep met kip

met paksoi, taugé, limoen en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Brede rijstnoedels



Vissaus



Hoisinsaus



Vietnamese saus



Kipfilet



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Paksoi



Wortel



Taugé



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Limoen



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

Authentieke Vietnamese pho heeft als basis een bouillon met complexe en lange bereiding. Met dit recept kun je gelukkig al binnen een uur van deze kruidige soep genieten.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, rasp, pan, soeppan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tauge* (g)	50	100	150	200	250	300
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	351 / 84
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,8
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	24,5	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	6,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet af en spoel onder koud water. Bewaar apart tot later gebruik.



### 2. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Verwijder de stelaanzet van de **paksoi**, snij zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan en bak de mix van **verse gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut. Voeg de **paksoistelen** toe en bak nog 1 minuut.



### 3. Soep maken

Voeg de bouillon, **sojasaus**, hoisinsaus, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), de helft van de suiker en de helft van de Vietnamese saus toe. Breng aan de kook, verlaag vervolgens het vuur en laat zachtjes koken tot verder gebruik.



### 4. Kip bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Rasp ondertussen de **wortel**. Snij de verse **kruiden** fijn. Snij de **limoen** in 6 partjes. Breng de **kip** op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Saus maken

Blus de pan af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de overige suiker en de overige Vietnamese saus erdoorheen. Voeg sambal naar smaak toe en kook 1 - 2 minuten. Voeg de taugé toe aan de soep samen met de **paksoistelen** en kook 1 minuut.



### 6. Serveren

Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **noedels** in kommen en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de soep. Giet de soep eroverheen. Verdeel de **wortel** en **kip** over de kommen. Besprenkel met de saus. Garneer met de verse **kruiden** en serveer met de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**