



Tiroler gröstl met boerenworst en spekjes

Oostenrijkse roerbak met aardappelen en spiegelei

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Champignons



Rode puntpaprika



Ui



Knoflookteentje



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Geraspte Goudse kaas



Ei



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

Tiroler Größl komt uit Oostenrijk; dit hartige gerecht was van oudsher een manier om restjes te gebruiken, maar is nu een geliefd comfort food uit de regio Tirol!

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

Hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekcreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	584 /140
Vetten (g)	62	10
Waaran verzadigd (g)	25,3	3,8
Koolhydraten (g)	47	7
Waaran suikers (g)	8,8	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil of was de **aardappelen** grondig en snij in schijfjes van 1 cm dik. Snijd de **wortel** in plakjes van ½ cm. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **aardappelen** 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in plakken. Snijd de **rode puntlaprika** in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel.

Weetje 🍎 Wist je dat puntlaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



3. Vlees bakken

Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en bak de **spekcreepjes** 3 - 4 minuten (zie Tip). Verlaag het vuur en voeg de helft van de roomboter, de **knoflook**, **ui** en het **worstvlees** toe. Verdeel het **worstvlees** in grote stukken en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin.



4. Groenten meebakken

Voeg de **puntlaprika** en **champignons** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5. Gröstl maken

Voeg de **aardappelen** en **wortel** toe aan de hapjespan met **groenten** en vlees. Roerbak 2 minuten op hoog vuur. Schep regelmatig om. Verlaag het vuur, bestrooi het geheel met de **geraspte belegen kaas** en laat smelten. Verhit ondertussen de rest van de roomboter in de koekenpan van de **aardappelen** en **wortel** en bak 1 spiegelei per persoon.



6. Serveren

Verdeel de gröstl over de borden en leg het gebakken **ei** erbovenop.

Eet smakelijk!



Gepaneerde kippendij met Midden-Oosterse kruiden met rijst, geroerbakte broccoli, wortel en sojamayonaise

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



Kippendij



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.

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, bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de **rijst** en de **groenten**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



3. Kip paneren

Snijd ondertussen de **kippendijfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Gebruik ½ el **mayonaise** per persoon om de **kippendijreepjes** rondom te bedekken. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendijreepjes** door de **panko**. Zorg dat ze volledig bedekt zijn.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven.



5. Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **sojasaus** en de honing (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **groenten** en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de **sojamayonaise**. Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk.

Let jij op je calorie-inname? Vervang een deel van de **mayonaise** door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



Stamppot met een Aziatische twist

met spitskool, kokosmelk en een gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stamppot fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."



	Aardappelen		Groene currykruiden
	Ei		Ui
	Zoete Aziatische saus		Kokosmelk
	Sojasaus		Gefrituurde uitjes
	Witte miso		Gesneden spitskool

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 met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	20	30	40	50	60
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **eieren** de laatste 4 - 8 minuten mee met de **aardappelen** (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **ui** in grote halve ringen.

Tip: Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je ei graag eet. Ga je voor zacht of hard?



2. Kool bereiden

- Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spitskool** met de **groene currykruiden** 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde pan en bak de **ui** 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** toe samen met de aangegeven hoeveelheid water. Laat de saus 4 - 5 minuten zachjes inkoken.



3. Puree maken

- Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af. Laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de **kokosmelk** tot een puree (zie Tip).
- Meng de **spitskool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



4. Serveren

- Pel en halveer de **eieren**.
- Verdeel de stamppot over de borden en schenk de saus erover. Serveer het **ei** ernaast.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** (zie Tip).

Tip: Voeg de gefrituurde uitjes vlak voor het serveren zodat ze niet zacht worden door de puree.

Eet smakelijk!



Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteentje



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflootkeen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	½	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2971 / 710	416 / 100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



2. Courgette roosteren

Snijd ondertussen de **courgette** in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met de **gedroogde oregano** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Pesto maken

Snijd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele **basilicumtakjes**, de helft van de **spinazie** en de helft van de **geraspte kaas** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een **pesto** (zie Tip).

Tip: Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



5. Snijden en risotto afmaken

Snijd de **hamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **hamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de geroosterde **courgette** erbovenop. Garneer met **pesto** naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Weetje Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cheeseburger met gebakken aardappelpartjes

met sla en tomaat

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Vastkokende
rode aardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Half-on-half
hamburger



Geraspte cheddar



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



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, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plantaardige] roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in partjes. Meng de **aardappelpartjes** in een kom.
- Besprengel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelpartjes** 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Bak de laatste 4 - 5 minuten de **hamburgerbol** mee.



2. Snijden

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in plakken. Houd 2 **tomatenplakken** per persoon apart voor op de **burger**. Haal de **slabladeren** los van de krop.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de **sla**, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Ui bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de **burger** samen met de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de burger om, verdeel de **cheddar** erover en dek de pan af.
- Verlaag het vuur naar laag en bak, afgedeckt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en verdeel wat van de salade en de **tomatenplakken** erop.
- Beleg met wat van de gebakken **ui** en de cheeseburger. Besprengel de **burger** met het bakvet uit de pan.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes**, de overige salade en mayonaise naar smaak.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	553 /132
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Boerenworst met currysaus

met aardappelpartjes, komkommersalade en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



[Mini-]komkommer



Appel



Ovenaardappelparteten



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



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
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



2. Worst bakken

- Snij de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



3. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.



4. Serveren

- Snij de **worst** open en schenk de currysaus eroverheen. Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

Eet smakelijk!



Fluweelzachte broccolisoep met blauwe kaas

met knoflookbrood en zonnebloempitten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Aardappelen



Zonnebloempitten



Gedroogde tijm



Kruidenroomkaas



Blauwkaasblokjes



Witte ciabatta



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

Met soep kun je eindeloos variëren. Aan deze broccolisoep voeg je roomkaas en blauwe kaas toe, dat maakt de soep fluweelzacht en geeft lekker veel pit!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
[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)	3213 / 768	315 / 75
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	16,7	1,6
Koolhydraten (g)	71	7
Waarvan suikers (g)	6,5	0,6
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 210 graden (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in gelijke stukken.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutintname? Bereid dan 250 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 250 ml kokend water per persoon.



2. Soep koken

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **tijm** en de helft van de **knoflook** 3 minuten. Voeg de bouillon, **broccoli** en **aardappelen** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 14 - 18 minuten op middellaag vuur.

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



3. Knoflookbrood maken

Snijd ondertussen de **broodjes** open en besmeer met de olijfolie en de overige **knoflook**. Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



4. Zonnebloempitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middellaag vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Op smaak brengen

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **kruidenroomkaas** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden of kommen. Garneer met de **zonnebloempitten** en de **blauwekaasblokjes** (zie Tip). Serveer de soep met het knoflookbrood.

Tip: Blauwe kaas is sterk van smaak. Laat voor de perfecte balans iedereen zijn eigen soep garneren.

Eet smakelijk!



Luxe pizza met worst en broccolini

met pesto, rucola, cherrytomaten en mozzarella

Lekker snel | Luxe Comfort Food

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Italiaanse kruiden



Pizzadeeg



Varkensworst met majoraan en knoflook



Ui



Passata



Geraspte mozzarella



Broccolini



Rucola



Rode cherrytomaten



Knoflootjeen



Bospaddenstoelenpesto

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, pan, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Broccolini* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5632 /1346	851 /203
Vetten (g)	73	11
Waarvan verzadigd (g)	25	3,8
Koolhydraten (g)	113	17
Waarvan suikers (g)	16,9	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **worst** open en knip het **worstvlees** uit het vel. Scheur het **worstvlees** in kleine stukjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Bewaar het pizzadeeg in de koelkast tot stap 3 voor het beste resultaat.



2. Tomatensaus maken

- Breng een pan met ruim water aan de kook met een flinke snuf zout.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **knoflook**, **Italiaanse kruiden**, suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **broccolini** in de lengte en kook 1 - 2 minuten. Giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza beleggen

- Leg de **pizzabodem** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **tomatensaus** over de pizzabodem.
- Beleg de pizza met de **ui**, het **worstvlees**, de **broccolini** en de **mozzarella**.
- Besprenkel met de helft van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de pizza 12 - 14 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de **rucola** met de overige extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **cherrytomaten** in kwartjes.
- Snijd de pizza in stukken en verdeel de **rucola** en **cherrytomaten** erover. Besprenkel met de **pesto**.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met romige mafaldine pasta

met Siciliaanse kruiden, rode pesto en basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Mafaldine is een pasta van koninklijke Napels oorsprong. Het wordt ook wel Reginette genoemd, wat verwijst naar regina ofwel 'koningin' in het Italiaans.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kookroom



Knoflooksteen



Zalmfilet



Spinazie



Rode cherrytomaten Siciliaanse kruidenmix



Mafaldine



Rode pesto



Citroen



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Panko paneermeel

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, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	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)	4786 /1144	799 /191
Vetten (g)	65	11
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de helft van de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rode cherrytomaten** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



2. Saus maken

- Snid ondertussen de **verse kruiden** fijn.
- Blus de **rode cherrytomaten** af met de **kookroom** en het kookvocht.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **spinazie**, de **rode pesto** en de helft van de **verse kruiden** toe.
- Laat op laag vuur inkoken tot serveren. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit.

Weetje 🌟 Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.



3. Zalm bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Fruit de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **panko** uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen. Roer de overige **verse kruiden** en ½ tl **citroensap** per persoon erdoor. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid.

Tip: Let op: blijf bij de panko en schep regelmatig om zodat het niet verbandt.



4. Serveren

- Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog.
- Blus in de laatste minuut af met 1 el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng de saus op smaak met **citroensap**, peper en zout naar smaak. Meng de **pasta** met de saus en verdeel over diepe borden.
- Leg de **zalm** op de **pasta** en garneer met de **panko**.



HELLO
FRESH

Kipfilethaasjes met ontbijtspek in parmezaan-roomsaus

met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelschijfjes



Kipfilethaasjes



Ontbijtspek



Knoflookteentje



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Sperziebonen



Parmigiano
Reggiano DOP



Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincie Parma en de regio Emilia-Romagna.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Sperziebonen bakken

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

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



2. Kipfilethaasjes bakken

- Voeg de **sperziebonen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten. Schep af en toe om.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de **sperziebonen** nog 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn.
- Verhit in een tweede koekenpan een klontje roomboter op middelhoog vuur. Bak de **kipfilethaasjes** met het **spek** 3 - 4 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**.



3. Saus maken

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



4. Serveren

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

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

Allergenen

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



Steak met Thaise stijl mangosalade

met gemberrijst, verse kruiden, limoen en cherrytomaten

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gemarineerde steak



Rode cherrytomaten



Rode peper



Limoen



Munt, koriander
en Thais basilicum



[Mini-]komkommer



Vissaus



Basmatirijst



Knoflookteentje



Sojasaus



Verse gember



Mango



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd.
De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, fijne rasp, pan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	573 /137
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,7
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	33,3	5,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	4,8	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Dep de **steak** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de helft van de bruine suiker, de helft van de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de helft van de **sojasaus**.
- Voeg de **steak** toe aan de kom en laat minstens 10 minuten marinieren.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten snijden

- Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.
- Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in dunne plakken.
- Hak de **verse kruiden** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn



3. Dressing maken

- Meng in een saladekom de **knoflook**, de **rode peper**, de overige **vissaus**, de overige **sojasaus** en de overige bruine suiker.
- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de saladekom.
- Voeg de **mango**, **cherrytomaten**, **komkommer** en ⅓ van de **verse kruiden** toe aan de saladekom. Schep goed om.
- Voeg de **gember** en mayonaise toe aan de **rijst**.



4. Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, als de pan goed heet is, de **steak** met marinade in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de **steak** in dunne plakken. Serveer met de **rijst** en de salade.
- Garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer de **limoenpartjes** ernaast.



Luxe caesarsalade met kip en spek

met zelfgemaakte dressing, parmezaan en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentjes



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing
tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini
in Mexico?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	360	380	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18

Peper en zout

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 /1067	785 /188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Kip en spek bakker

Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 - 6 minuten per kant. Bak het **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2. Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook ze dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.

3. Dressing maken

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**, $\frac{1}{3}$ van de **Parmigiano Reggiano** en **citroensap** naar smaak. Breng op smaak met peper.



4. Croutons maker

Snijd het **brood** in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **brood** in 5 minuten tot goudbruine croutons. Schud regelmatig om zodat de crouton niet aanbranden.



5. Afmaker

Snijd ondertussen de **romaine** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in partjes.



6. Serveren

Meng in een serveerschaal de **romaine** met de **sperziebonen** en de croutons. Verdeel de **eieren** erover en garneer met de dressing en de overige **Parmigiano Reggiano**. Verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Heek à la meunière met chorizo en olijven

met wortel-linzenpuree, amandelschaafsel en spinazie

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode splitlinzen



Heekfilet



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Spinazie



Citroen



Amandelschaafsel



Chorizoblokjes



Paprikapoeder



Kalamata-olijven



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, diep bord, staafmixer, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	30	60	80	100	140	160
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	500 /119
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **wortel**, **knoflook** en **ui** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper. Voeg de **linzen** en de bouillon toe en breng afgedeekt aan de kook. Laat 15 - 20 minuten zachtdelen, of tot de **linzen** klaar zijn. Voeg wat extra water toe als de **linzen** te droog lijken.



3. Amandelschaafsel roosteren

Voeg de bloem toe aan een diep bord en breng op smaak met flink wat peper en zout. Dep de **vis** droog met keukenpapier. Wentel de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar apart. Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Vis bakken

Verhit opnieuw ½ van de roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** en de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie. Bak de **spinazie** in dezelfde pan en laat slinken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Puree maken

Haal, wanneer de **wortel** en **linzen** klaar zijn, de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde puree te mixen. Voeg het **paprikapoeder** en de overige roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout. Houd de puree afgedekt warm op laag vuur.



6. Serveren

Snid de **citroen** in kwartjes. Serveer de linzenpuree over borden en verdeel de **spinazie**, **chorizo** en **vis** eroverheen. Pers 1 **citroenpartje** uit over elk bord en garneer met het geroosterd **amandelschaafsel** en de **olijven**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Loaded BBQ taco's met varkenshaas en avocadodip

met kaassaus, koolsla, mais en verse kruiden

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Varkenshaas



Barbecuesaus



Witte kool en wortel



Mais in blik



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Groene peper



Ui



Verse koriander



Avocadodip



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond!

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

2x kom, koekenpan met deksel, steelpan, zeef, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	200	400	400	600
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocadodip* (g)	40	80	160	160	240	240

Zelf toevoegen

[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	4870 /1164	660 /158
Vetten (g)	64	9
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,6
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	26	3,5
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	52	7
Zout (g)	4,1	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 (zie Tip). Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **limoen** uit. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **koriander** fijn.

Tip: Je gebruikt de oven later om de tortilla's op te warmen, maar je kunt er ook voor kiezen om ze op te warmen in een koekenpan.



2. Varkenshaas bakken

Snijd de **varkenshaas** in kleine blokjes van maximaal 1 cm. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** en de **ui** 3 - 6 minuten. Voeg in de laatste minuut de **barbecuesaus** toe. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en bewaar het vlees afgedekt apart.



3. Koolsla maken

Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet en spoel met koud water. Meng in een kom de **wittekool** en **wortel**, **mais** en de mayonaise. Voeg 1 tl **limoensap** per persoon toe en roer goed door. Meng de helft van de **koriander** door de koolsla en breng op smaak met peper en zout. Verwarm de **tortilla's** ondertussen 2 - 3 minuten in de oven.



4. Saus maken

Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer de bloem erdoor en bak 2 - 3 minuten, of tot de bloem begint te geuren. Voeg de melk voorzichtig toe aan de pan en meng met een garde door om een gladde, romige saus te maken. Voeg de **gerasppte kaas** toe en roer goed door tot de **kaas** gesmolten is. Voeg de helft van de **groene peper** toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en zet het vuur uit.



5. Avocadodip afwerken

Meng in een andere kom de **avocadodip** met wat van de **groene peper** naar smaak. Voeg het overige **limoensap** toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Vul de **tortilla's** met de koolsla, het vlees en de **avocadodip**. Besprenkel met de kaassaus en garneer met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!