



# Salade met garnalen en aardappelen

met avocado, romige groene saus en ingelegde ui

Lekker snel

Totale tijd: 40 - 50 min.



Garnalen



Avocado



Rode ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteentje



Honing-gemberdressing



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeter smaak en steviger bite passen perfect bij dit gerecht!

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, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	504 / 120
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,3	2
Zevels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Was de aardappelen en snijd in kwartjes (zie Tip). Voeg de aardappelen en  $\frac{2}{3}$  van de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan. Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en giet de aardappelen eventueel af. Voeg een scheutje olijfolie toe en bak de aardappelen in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je een BBQ? Dan kun je deze eventueel gebruiken voor het bereiden van de aardappelen en garnalen.



### Ui zoetzuur maken

Snipper ondertussen de ui. Voeg de witewijnazijn, suiker en het overige water toe aan een kleine steelpan op middelmatig vuur. Voeg, zodra de suiker is opgelost, de ui en het gele mosterdzaad toe en kook zachtjes 10 - 15 minuten.



### Groenten snijden

Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vlees in plakjes. Snijd de little gem in repen. Haal de dille uit de verse kruidenmix, hak fijn en bewaar apart. Snijd de peterselie en bieslook fijn.



### Saus maken

Voeg de mayonaise, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en per persoon: 1 el water en  $\frac{1}{6}$  van de avocado toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige saus. Roer de helft van de peterselie en bieslook erdoor en zet apart tot serveren.



### Garnalen bakken

Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en knoflook 2 - 3 minuten. Zet het vuur uit, roer de honing-gemberdressing en dille erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

Meng in een saladekom de little gem en aardappelen met de groene saus. Schep goed om en verdeel de salade over de borden. Verdeel de ingelegde ui en het mosterdzaad erover. Leg de avocado en garnalen erop. Garneer met de overige bieslook en peterselie.

**Weetje** Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

### Eet smakelijk!



# Hawaïaanse stijl hamburger met sticky champignons

geïnspireerd op loco moco, met rijst en gebakken ei

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Champignons



Ui



Jasmijnrijst



Sojasaus



Ei



Half-on-half  
hamburger



Tomatenpuree



Rode puntaprika



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

Dit gerecht is geïnspireerd op de Hawaïaanse loco moco. Het is een fusie tussen de Amerikaanse en Aziatische keuken en werd voor het eerst gecreëerd in 1949. De lokale tieners die als een van de eersten het gerecht bestelden gaven het gerecht haar naam.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuijpe(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 / 850	570 / 136
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	19,1	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst. Snijd de ui in dunne halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in plakjes en de puntpaprika in blokjes.

**Weetje** Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



### Champignons bakken

Kook de rijst, afgedeekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten. Voeg de champignons en puntpaprika toe en bak 4 - 5 minuten mee.



### Sticky groenten maken

Meng ondertussen in een grote kom de bouillon met de tomatenpuree, ketjap, bloem, suiker en sojasaus. Voeg het mengsel toe aan de groenten, roer goed door en breng aan de kook. Laat de saus 5 - 8 minuten op laag vuur indikken. Roer regelmatig door. De saus heeft de gewenste dikte bereikt als hij aan de achterkant van een lepel blijft hangen.



### Burger bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de hamburger 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie tot serveren.



### Spiegelei bakken

Bak in dezelfde koekenpan 1 spiegelei per persoon (zie Tip).

**Tip:** Zit er niet meer voldoende bakvet in de pan van de burger? Voeg dan nog een klein klontje roomboter toe.



### Serveren

Verdeel de rijst en de hamburger over de borden. Schep de sticky groenten en het spiegelei erop.

### Eet smakelijk!



# Broodje gehaktbal met zelfgemaakte frietjes

pick en mix toppings: smokey mayo, regenboogsalade en meer!

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hamburgerbol  
met sesam



Half-om-half  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Aardappelen



Rodekool,  
wittekool en wortel



Rode puntpaprika



Ui



Vergeleken met de standaard paprika heeft puntpaprika een wat dunnere huid.



Smokey  
tomatenketchup



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 /972	652 /156
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	12	1,9
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23,3	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

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



### Koolsla maken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snuf zout.
- Voeg de rodekool, wittekool en wortel toe en schep goed om. Zet apart tot serveren en schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom de smokey tomatenketchup met de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** ● Let jij op je calorieintname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.



### Gehaktballetjes bakken

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



### Serveren

- Snijd de peterselie grof.
- Serveer alle toppings apart op tafel: de gehaktballetjes, de gebakken groenten, de hamburgerbollen, de smokey mayo, de koolsla en de peterselie.
- Laat iedereen de eigen burger beleggen naar smaak.
- Serveer de frieten ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Jambalaya-stijl kip met rijst

en voor ouders: chorizo en gerookt paprikapoeder

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Paprika



Pruimtomaat



Chorizoblokjes



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Worcestershiresaus



Witte langraanrijst



Peruaanse kruidenmix



Gerookt paprikapoeder



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

Jambalaya is een rijstgerecht dat doet denken aan paella. Het kent zijn oorsprong uit de cajun-keuken uit het zuiden van de Verenigde Staten.



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, grote hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	428 /102
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.

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



## Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip in 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de knoflook en ui toe en bak 1 - 2 minuten.
- Roer de Peruaanse kruidenmix erdoor en bak nog 1 minuut.
- Voeg de rijst, paprika, tomaat, worcestershiresaus en bouillon toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur naar middellaag en dek de pan af met het deksel.



## Chorizo bakken

- Laat 20 - 25 minuten zachtjes koken, of tot de rijst gaar is. Roer regelmatig door zodat de rijst niet aanbakt (zie Tip).
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de chorizo 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**Tip:** Voeg een extra scheutje water toe als het geheel te droog wordt.



## Serveren

- Voor de ouders: voeg de helft van de Jambalaya-stijl rijst toe aan dezelfde pan van de chorizo. Voeg het geroosterde paprikapoeder toe en roer goed door.
- Serveer de jambalaya-stijl rijst over borden.
- Voor de ouders: verdeel de chorizo eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met smokey tomatenketchup en salade met zure room

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

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

Scheur mij af!



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



Komkommer



Panko paneermeel



Smokey tomatenketchup

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	511 /122
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Was of schil de aardappelen en snij in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kipfilethaasjes in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de kipfilethaasjes met het zure-roomsausje. Controleer ondertussen de ovenfrietjes.

**Tip:** Voor het krokantste resultaat gebruik je een heteluchtoven. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



### Kipfilet marinieren

Meng in een kom de helft van de zure room met het paprikapoeder en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kipfilethaasjes in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de kipfilethaasjes met het zure-roomsausje. Schep goed om en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### Salade maken

Snijd de tomaat in partjes. Halveer de komkommer en snijd in halve maantjes. Voeg toe aan een saladekom met de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige zure room. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.



### Kip paneren

Voeg de panko toe aan een diep bord en breng op smaak met peper en zout. Wentel de kipfilethaasjes erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje panko.



### Kip bakken

Zet een bord met keukenpapier klaar om de kip op uit te laten lekken na het bakken. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kipnuggets 2 - 3 minuten per kant of tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en leg op het bord met keukenpapier.



### Serveren

Serveer de kipnuggets met de frietjes en de salade. Serveer de smokey tomatenketchup ernaast.

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

**Eet smakelijk!**



# Platbroodpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees platbrood



Knoflookteentje



Paprika



Champignons



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanees platbrood! Door de korte oventijd zet jij deze platbroodpizza's zo op tafel.

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	596 / 142
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,6
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	13,1	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakken en snijd de paprika in repen.

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



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de champignons en paprika 3 - 4 minuten.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### Pizza bakken

- Verdeel de tomatensaus over het platbrood. Beleg met de champignons, paprika en beide kazen.
- Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan om te voorkomen dat de bodem vochtig wordt.



### Serveren

- Serveer de pizza's over borden.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

### Eet smakelijk!



# Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



Spinazie



Wortel



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2904 / 694	494 / 118
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,3
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.



### Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook en het paprikapoeder 2 - 3 minuten. Snijd de wortel in blokjes van 1 cm. Voeg toe aan de pan samen met de pompoenblokjes en de gedroogde tijm. Bak 4 - 6 minuten. Blus af met de bouillon en stoof, afgedekt, 8 - 11 minuten, of tot de pompoen zacht is.



### Saus maken

Voeg de pompoenmengeling toe aan een hoge kom. Voeg de roomkaas toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg een scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



### Mengen

Voeg de pasta, spinazie en ⅓ van geraspte kaas toe aan de pompoensaus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 1 minuut.

**Weetje** Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!



### Pompoenpitten roosteren

Schep de pasta in een ovenschaal en bestrooi met de overige kaas. Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Serveren

Serveer de pastaschotel over borden. Garneer met de pompoenpitten.

### Eet smakelijk!



# Empanada's met vegetarische runderstukjes

met cheddar en knapperige salade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

De naam - empanada - komt van het werkwoord empanar, dat letterlijk inpakken of inwikkelen met brood betekent.

Scheur mij af!



	Knoflookteentje		Rode ui
	Rode puntaprika		Vegetarische runderstukjes
	Mexicaanse kruiden		Passata
	Pruimtomaat		Mini-komkommer
	Limoen		Verse bladpeterselie
	Geraspte cheddar		Bladerdeeg

## 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, hapjespan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (rol(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 / 957	680 / 162
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4,1
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	15	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.



### Groenten bakken

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

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



### Vulling maken

Voeg de passata toe aan de pan en dek af met het deksel. Kook 8 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door. Haal het deksel van de pan en laat de saus 2 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout, haal de pan van het vuur en laat afkoelen.



### Salade maken

Snijd ondertussen de tomaat en de komkommer in blokjes. Snijd de bladpeterselie fijn en snijd de limoen in partjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat, de komkommer en de bladpeterselie toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.



### Empanada's maken

Roer de cheddar door de saus. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier en snijd in 3 vierkantjes per persoon (zie Tip). Schep 2 el vulling op elk vierkantje deeg. Vouw de vierkantjes dicht zodat je een driehoek krijgt. Duw de randen voorzichtig dicht met een vork. Bak de empanada's 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

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



### Serveren

Serveer de empanada's met de tomaat-komkommersalade eraast.

### Eet smakelijk!



# Rigatoni met rundergehakt en aubergine

met tomatentapenade en rucola

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Aubergine



Aubergine



Knoflookteentje



Knoflookteentje



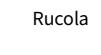
Tomatentapenade



Tomatentapenade



Ui



Ui



Rucola



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
Rundergehakt 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)	3648 /872	667 /159
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,7
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,5
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.



### 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?



### Pasta koken

- Kook ondertussen de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uistomen.
- 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.



### Saus maken

- Blus het gehaktmengsel af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de room en de tomatentapenade toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### Serveren

- Verdeel ¾ van de rucola over diepe borden.
- Voeg de pasta en de aubergine toe aan de saus en roer goed door.
- Breng flink op smaak met peper en zout, servere.
- Garneer met de overige rucola.

### Eet smakelijk!



# Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witlof en peterselie

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteentjes



Witlof



Gemengde gesneden paddenstoelen



Blauwkaasblokjes



Kookroom



Verse krulpeterselie



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

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, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 12 - 14 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witlofstronken en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het witlof in de lengte en snijd in fijne reepjes (zie Tip).

**Tip:** In dit gerecht blijft een klein gedeelte van het witlof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witlof mee.



### Saus maken

- Voeg de room en de helft van de blauwkaasblokjes toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur.
- Proef en breng op eventueel op smaak met peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan nog 3 - 5 minuten koken zodat het vocht verdampft. Is de saus te dik? Voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.



### Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Frukt de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de paddenstoelen en het grootste deel van het witlof toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de witte balsamicoazijn (zie Tip).

**Tip:** Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de azijn door witte wijn: dit zorgt ook voor frisse zuren in het gerecht.



### Serveren

- Snijd de peterselie fijn.
- Schep de pasta in de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta in diepe borden.
- Verdeel het overige witlof en de overige blauwkaasblokjes eroverheen. Garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet in romige knoflooksaus

met knolselderijpuree en frisse witlofsalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Snel & bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knolselderij



Witlof



Rucola en veldsla



Zalmfilet



Knoflookteentje



Roomkaas



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

Eet jij graag seizoengroenten? Dan heb je geluk - witlof wordt het hele jaar door gekweekt! Het is ook een geweldige bron van allerlei vitamines en mineralen.

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, blender of staafmixer met hoge kom, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderij* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2757 / 659	582 / 139
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	15,4	3,3
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	3,8	0,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### Knoflook persen

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de knolselderij en snijd in kleine stukken. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat afgedekt staan.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Breng de zalm op smaak met peper en zout.



### Salade maken

- Snijd de onderkant van de witlofstronken. Halveer het witlof in de lengte en verwijder de harde kern.
- Snijd het witlof in dunne reepjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rucola en veldsla en het witlof toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de zalm 2 - 3 minuten op de huid, of tot de zalm krokant is.
- Draai om en bak nog 2 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.
- Voeg de knoflook, de roomkaas, een klontje roomboter en de aangegeven hoeveelheid water toe aan dezelfde koekenpan. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Voeg de knolselderij toe aan een hoge kom. Voeg de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot gladde puree.
- Serveer de knolselderijpuree over borden met de witlofsalade ernaast.
- Verdeel de zalm en de romige knoflooksaus eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Gnocchi met burrata en kipfilet

met tomatensaus, courgette en vers basilicum

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gnocchi



Courgette



Rode ui



Knoflookteentje



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Balsamiccrème



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



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

Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.



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, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3	
Passata (g)	100	200	300	400	500	600	
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24	
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Zelf toevoegen							
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3	
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6	
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6	
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 /820	525 /126
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	18,6	2,8
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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

1



### Saus maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruiden, de passata, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken tot een dikke saus. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

2



### Gnocchi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin (zie Tip).
- Snijd ondertussen de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de kipfilet in dunne reepjes.

**Tip:** Schep de gnocchi niet te vaak om. Geef ze de tijd om mooi te kleuren.

3



### Kip en courgette bakken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfiletreepjes en courgette in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.

4



### Serveren

- Serveer de gnocchi en tomatensaus over diepe borden.
- Verdeel de kipfiletreepjes en courgette erbovenop. Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met de burrata en het verse basilicum.

**Eet smakelijk!**



# Meatier-burger op een zwart streetfoodbroodje

met smokey saus, frietjes en tomaat-komkommersalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

In vergelijking met andere komkommersoorten hebben mini-komkommers een dunne schil. Ook zijn ze korter, bijna pitloos en extra knapperig. De smaak is mild en lichtzoet.

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5226 / 1249	639 / 153
Vetten (g)	65	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	1,9
Koolhydraten (g)	122	15
Waarvan suikers (g)	21,7	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	4	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen of was grondig en snij in frieten van maximaal 1 cm dik. Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Ontbijtspek bakken

Haal de ontbijtspekplakken los van elkaar en verdeel over een andere bakplaat met bakpapier. Bak 5 minuten in de oven. Voeg het streetfoodbroodje toe aan dezelfde bakplaat en bak nog 3 minuten verder.



### Burger bereiden

Breek de bieten-tortillachips in de verpakking en voeg toe aan een kom (zie Tip). Meng in een andere kom de aangegeven hoeveelheid water met de bloem. Wentel de burger eerst door het beslag en daarna door de bieten-tortillachipsstukjes. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is.

**Tip:** Je kunt eventueel ook een keukenmachine gebruiken.



### Salade maken

Snijd de helft van de tomaat in plakken en snij de andere helft in blokjes. Snijd de komkommer in halve maantjes. Bewaar wat slabladeren apart voor later gebruik en snij de overige sla grof. Voeg de sla, tomatenblokjes en komkommer toe aan een saladekom. Meng in een kleine kom de honing met de witte balsamicoazijn, de helft van de mosterd en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

Snipper de ui fijn en voeg toe aan een kleine kom. Voeg de smokey tomatenketchup, de overige mosterd en de overige mayonaise toe. Meng goed door.



### Serveren

Serveer de frieten over borden. Snijd het zwarte streetfoodbroodje open en besmeer beide kanten met de smokey saus. Leg de burger, het ontbijtspek, de tomatenplakken en de bewaarde slablaadjes op het broodje. Serveer de salade ernaast en besprenkel met de honing-mosterddressing.

**Eet smakelijk!**



# Bao buns met sticky varkenshaas

met sugarsnaps en knapperige ingelegde groenten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingredient in je box! Deze heerlijke gestoomde broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun luchtige, zachte en lichtzoete smaak.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Mini-komkommer		Gesneden spitskool
	Sugarsnaps		Zoete Aziatische saus
	Bao-broodje		Verge gember
	Knoflookteent		Varkenshaas
	Zwart sesamzaad		Rode ui

## 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, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte wijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3661 /875	638 /152
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	118	21
Waarvan suikers (g)	34,1	5,9
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### Salade maken

Haal de varkenshaas uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de komkommer in dunne repen zodat ze makkelijk in de broodjes passen. Meng in een grote kom de suiker, de witte wijnazijn en een snuf zout. Voeg de spitskool en de komkommer toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

**Tip:** Vind je de spitskool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



### Voorbereiden

Rasp de gember fijn en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de sojasaus en een scheutje zonnebloemolie (zie Tip). Voeg de bloem toe aan een kom. Snijd de varkenshaas in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de varkenshaas toe aan de kom zodat alle kanten bedekt zijn met een dun laagje bloem.

**Tip:** Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.



### Sugarsnaps bereiden

Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de knoflook 1 minuut. Voeg de sugarsnaps toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de zoete Aziatische saus en breng op smaak met peper en zout.



### Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen een flinke scheut zonnebloemolie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de varkenshaas 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de plakken naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de varkenshaas uit de pan en bewaar apart. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

**Tip:** Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.



### Varkenshaas glaceren

Voeg de gember, de ui en de overige knoflook toe aan de pan van de varkenshaas en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg het suiker-sojasausmengsel uit stap 2 en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en voeg de varkenshaas weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het vlees begint te plakken.



### Serveren

Vul de bao-broodjes met wat van de zoetzure groenten en de sticky varkenshaas. Besprenkel met de overige zoete Aziatische saus. Serveer met de sugarsnaps en de overige zoetzure groenten. Garneer met het zwarte sesamzaad.

### Eet smakelijk!



# Entrecote met geglaceerde wortels en amandelschaafsel

met zoete-aardappelpuree, uienjes en komkommersalade

Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Entrecote wordt gewaardeerd om zijn dooradering - de vetstrepen die smelten tijdens het koken - waardoor dit stuk vlees extra sappig en mals is.

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, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	408 / 97
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een pan. Weeg de zoete aardappel af. Schil en snij in grote stukken. Kook de zoete aardappel in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitsluiten.

**Tip:** Haal voor het beste resultaat de steak minimaal 30 - 60 minuten voor het bakken uit de koelkast.



### Amandelschaafsel roosteren

Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de wortel in dunne plakjes en de ui in halve ringen. Snijd de sinaasappel in 4 partjes. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Wortel bakken

Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel 8 - 10 minuten. Draai halverwege om. Blus af met de sojasaus en het sap van 1 sinaasappelpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken en haal daarna van het vuur.



### Steak bakken

Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak en de ui 2 - 4 minuten per kant, of tot de gewenste garheid (zie Tip). Haal het vlees uit de pan en laat minstens 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

**Tip:** Voeg voor meer smaak een extra klontje roomboter toe aan de pan en scheep de gesmolten roomboter continu over de steak tijdens het bakken.



### Jus maken

Voeg aan de ui de bouillon en de mosterd toe. Breng aan de kook en laat indikken en inkoken tot serveren. Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer. Stamp de zoete aardappel en een klontje roomboter met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

Meng in een saladekom de rucola en veldsla met de wortel en komkommer. Serveer de zoete-aardappelpuree over borden. Verdeel de steak en de uienjus eroverheen. Serveer de salade ernaast en garneer met het amandelschaafsel.

### Eet smakelijk!



# Kabeljauw in pestoboter met gezouten amandelen

met cheesy pastinaak-aardappelpuree en puntpaprika

Lekker snel | Premium | Snel & bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pastinaak



Aardappelen



Rode puntpaprika



Ui



Gezouten amandelen



Siciliaanse kruidenmix



Kabeljauwfilet



Pesto genovese



Roomkaas



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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.

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, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
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)	3050 /729	546 /130
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,8
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	14,8	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Schil de pastinaak en aardappelen en snijd in grove stukken.
- Kook 12 - 15 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet af en laat uitstomen.
- Halver de puntpaprika in de lengte en snijd de ui in halve ringen.



## Groenten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan, hak grof en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de puntpaprika 4 - 6 minuten.
- Draai de puntpaprika om en bak nog 4 - 6 minuten verder.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.



## Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg de pesto en een klontje roomboter toe. Blijf de pestoboter continu over de vis scheppen. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de roomkaas en een klontje roomboter toe aan de pastinaak en aardappelen. Stamp met een aardappelstamper tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Serveer de pastinaak-aardappelpuree op borden met de puntpaprika en ui ernaast.
- Leg de vis erbovenop en giet de overige pestoboter eroverheen naar smaak.
- Garneer met de amandelen.

**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.

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
Taugé* (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
<b>Zelf toevoegen</b>						
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
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	355 / 85
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,8
Koolhydraten (g)	95	12
Waarvan suikers (g)	26,5	3,2
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.



### Noedels koken

Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten, of tot ze gaan zijn. Giet af en spoel onder koud water. Bewaar apart tot later gebruik.



### Bakken

Bereid de bouillon. Verwijder de steelaanzet 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.



### Bouillon maken

Voeg de bouillon, sojasaus, ketjap, 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.



### 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. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de limoen in 6 partjes. Breng de kip op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



### Saus maken

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



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**