



HELLO  
FRESH

# Stamppot met gehaktballetjes en chorizo

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortels

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,  
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de  
smaakvolle chorizo.

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, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	505 /121
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	18,9	2,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortelschijfjes** met olijfolie, peper en zout. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Aardappelen koken

Schil **aardappelen** en **zoete aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



### 3. Chorizo bakken

Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballen**. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Gehaktballen bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui**, in het vet van de **chorizo**, in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de **gehaktballetjes** 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokje toe aan de pan. Roer goed door en laat het geheel zachtjes sudderen tot serveren.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg de roomboter, mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **zongedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en leg de **chorizo** en **gehaktballen** erbovenop. Serveer met de jus.

**Weetje** 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en salade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt voor veel vezels en zit bomvol kalium.

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, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	585 /140
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,6
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	29,4	6,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in de lengte in dunne plakjes.
- Snijd ¾ van de **rode biet** in dunne plakken en ¼ in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.

**Weetje** 🍐 Wist je dat bietjes zeer vezelijk zijn? 200 gram levert je bijna 20% van de ADH. Daarnaast zijn bieten rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk.



### 3. Salade maken

- Verkruimel de **geitenkaas** over de **flammkuchen**, bestrooi met de **citroentijm** en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** en **ui** 2 - 3 minuten, of tot de **peer** goudbruin kleurt.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Beleg eerst met de **rode-bietplakken** en verdeel vervolgens de **ui** en **peer** erover.



### 4. Serveren

- Meng kort voor serveren de **bietenblokjes**, **pompoenpitten** en **sla** met de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel over de borden (zie Tip).
- Serveer de salade ernaast.

**Tip:** Besprenkel de flammkuchen eventueel met honing voor een zoete toets.

**Eet smakelijk!**



# Eenpanspasta kip Alfredo

met penne, broccoli en geraspte kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Penne



Broccoli



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



Oatly kookhaver bio



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

Voor het bereiden van deze pasta heb je slechts één pan nodig. Hierdoor smelten alle smaken in dit gerecht samen én het scheelt je afwas!

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **kipfilet** in grote stukken. Verhit  $\frac{2}{3}$  van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **kipfilet** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.



## 3. Mengen

- Voeg de **broccoli** toe en kook nog 7 minuten (zie Tip).
- Voeg de **kip** toe en kook nog 5 minuten.

**Tip:** Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en kook de saus iets langer in zonder deksel.

## 4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer  $\frac{2}{3}$  van de **geraspte kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde tomaten met gehakt

met kruidenpuree en gemengde salade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Tomaat



Verge bladpeterselie  
en bieslook



Gemengd  
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Aardappelen



Rucola en veldsla



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?



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, vergiet, ovenschaal, pan, aardappelstamper, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vergeleken met de recepten van dit recept	100	200	300	400	500	600
Gemengd gekruid gehakt* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	3552 /849	484 /116
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	11	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Snipper de **ui** zeer fijn. Snijd het hoedje van de **tomaten** en scheep met een lepel de kern en pitjes uit de **tomaten** (zie Tip). Bestrooi de uitgeholde **tomaten** met zout, zet ze omgekeerd in een vergiet en laat uitlekken. Snijd de **verse kruiden** fijn.

**Tip:** Je kunt het vruchtvlees altijd apart bewaren en later door de puree mengen.



### 2. Tomaat vullen

Meng in een kom het **gehakt**, de helft van de **ui**,  $\frac{3}{4}$  van de **panko**, de helft van de **gerasppte kaas**, peper en zout. Kneed goed en vul de uitgeholde **tomaten** met het **gehakt**. Leg de **tomaten** in een ovenschaal. Meng de overige **panko** met  $\frac{1}{3}$  van de **verse kruiden**, de overige **gerasppte kaas** en de olijfolie. Verdeel het pankomengsel over het **gehakt** en de **tomaten**. Bak de gevulde **tomaten** 25 - 30 minuten in de oven.



### 3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 4. Dressing maken

Maak in een kleine kom een dressing van de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn, de overige **ui**, peper en zout.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de roomboter en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens de overige **verse kruiden** en de mosterd toe aan de puree. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de kruidenpuree over de borden en scheep de gevulde **tomaten** ernaast. Meng de dressing met de **sla** en serveer naast de puree en de **tomaten**.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Houd je van nootmuskaat en heb je het in huis? Voeg dan geraspte nootmuskaat naar smaak toe.



# Vegetarische schnitzel met Parmigiano-roomsaus

met Siciliaanse kruiden, broccoli en aardappelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Broccoli



Kookroom



Parmigiano  
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat aardappelen meer vitamines behouden als je ze  
met schil en al kookt? Daarnaast bespaart dit jou ook nog  
eens tijd, over een win-winsituatie gesproken!

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

Rasp, kleine steelpan, koekenpan, 2x pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met het bouillonblokje aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Breng ruim water aan de kook in een andere pan voor de **broccoli**. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Bewaar 50 ml per persoon van het kookvocht, giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Vegetarische schnitzel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **schnitzel** goudbruin is.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **kaas** met een grove rasp.
- Verhit een klontje roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en bloem 1 - 2 minuten.



## 3. Saus maken

- Blus af met het achtergehouden kookvocht. Meng er de **kookroom**, **Siciliaanse kruiden** en  $\frac{1}{2}$  van de **gerasppte kaas** doorheen.
- Breng aan de kook en kook de saus 3 - 5 minuten in (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus te dun? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe, roer goed door en laat nog 2 - 3 minuten inkoken. Is de saus te dik? Voeg dan een klein beetje extra water toe.



## 4. Serveren

- Verdeel de **schnitzel**, **aardappelen** en de **broccoli** over de borden.
- Garneer de **broccoli** met de overige **kaas**.
- Serveer de saus over de **aardappelen** en de **schnitzel**.

**Weetje** 🌱 Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnen krijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Linguine met knoflookgarnalen en venkel-tomatensaus

met puntpaprika en basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Passata



Linguine



Knoflookteentje



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Ui



Rode puntpaprika



Citroen



Garnalen



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



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, fijne rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **ui** en **puntpaprika** in halve ringen. Snijd het **basilicum** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.



## 2. Garnalen bakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 1 - 2 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



## 3. Saus maken

- Verhit dezelfde hapjespan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **venkel**, **ui** en **puntpaprika** toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht per persoon.
- Voeg de **passata** toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.

## 4. Serveren

- Voeg de **garnalen** en de **pasta** toe aan de venkel-tomatensaus en meng goed door (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon over de borden en snijd de **citroen** in partjes.
- Garneer met het **verse basilicum** en de **citroenpartjes**.

**Tip:** Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2226 /532	439 /105
Vetten (g)	8	2
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	16,9	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



# Luxe burratasalade met serranoham

met pistachepesto, balsamicotomaatjes en gemengde salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 10 - 15 min.



KOOK  
PLAN

## VOOR HET DINEREN

- Bereid de cherrytomaten
- Bak de serranoham
- Maak de pistachepesto

## NUTRI-SCORE



Burrata



Pistachenoten



Serranoham



Rucola en veldsla



Rode cherrytomaten



Vers basilicum



Grana Padano vlokken DOP



Knoflookteenten



Citroen

## 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, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode cherrytomaten (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Grana Padanolokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.



## 2. Serranoham bakken

- Haal de **serranohamplakjes** los van elkaar en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **serranoham** 7 - 8 minuten in de oven, laat daarna afkoelen.
- Breek de **serranoham** in kleine stukken. Bewaar apart tot serveren.
- Rasp ondertussen de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers het **citroensap** uit.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn met de helft van de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **cherrytomaten** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



## 3. Pesto maken

- Pel de **knoflook** en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg het **basilicum**, de **pistachenoten**, de **Grana Padano** en het **citroensap** toe aan de hoge kom.
- Voeg de overige extra vierge olijfolie toe en gebruik een blender of staafmixer om het tot een glad geheel te mixen. Voeg meer extra vierge olijfolie toe als de **pesto** te dik is. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Voeg kort voor serveren de **rucola en veldsla** toe aan de **cherrytomaten**. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade over diepe borden, leg de **burrata** erop en verdeel de **serranohamstukjes** erover.
- Besprenkel met de pistachepesto en garneer met **citroenrasp** naar smaak.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Garnalencrostini's met avocadocrème

met tomatensalsa, whiskeysaus, verse kruiden en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK  
PLAN

## VOOR HET DINEREN

- De avocadocrème maken
- Tomatensalsa maken
- Crostini maken



Garnalen



Knoflookteentje



Avocado



Roomkaas



Whiskeysaus



Witte demi-baguette



Citroen



Tomaat



Worcestershiresaus



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Verse dille



Paprikapoeder

## 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, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	<b>1p</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>4p</b>	<b>5p</b>	<b>6p</b>
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Whiskeysaus* (g)	15	30	45	60	75	90
Witte demi-baguette (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	3	5	8	10	13	15
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	799 /191
Vetten (g)	42	13
Waarvan verzadigd (g)	14,1	4,2
Koolhydraten (g)	43	13
Waarvan suikers (g)	7,7	2,3
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	20	6
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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



## 2. Baguette bakken

- Snijd de **baguette** in plakken en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en bak 6 - 8 minuten in de oven.
  - Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bieslook** en **dille** fijn, maar bewaar apart van elkaar. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
  - Meng in een kom de **tomaten** met de **worcestershiresaus**, **bieslook**, extra vierge olijfolie en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
  - Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
  - Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen**, **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten.
  - Blus af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besmeer de crostini's met de avocadocrème.
  - Verdeel de **garnalen** en de tomatensalsa eroverheen. Besprenkel met de boter uit de pan van de **garnalen**.
  - Garneer met de **whiskeysaus** en **dille**.
  - Serveer met de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



# Opgeklopte feta met courgette

met feestelijk knoflookbrood, mangoboter en geroosterde pistachenoten

Veggie / Lekker snel / Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK  
PLAN

## VOOR HET DINEREN

- Maak de opgeklopte feta
- Bereid het knoflookbrood
- Rooster de pistachenoten

## NUTRI-SCORE



Courgette



Feta



Citroen



Pistachenoten



Mascarpone



Seizoensbroodje



Verse bieslook, dille  
en bladpeterselie



Knoflookteken



Biologische  
volle yoghurt



Mangochutney

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, koekenpan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pistachenoten (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	50	100	150	200	250	300
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 / 915	1000 / 239
Vetten (g)	72	19
Waarvan verzadigd (g)	35,7	9,3
Koolhydraten (g)	46	12
Waarvan suikers (g)	16,9	4,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Opgeklopte feta maken

- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Voeg de **feta**, **mascarpone** en honing toe aan een hoge kom. Voeg per persoon: 1 el **yoghurt** en ½ el **citroensap** toe.
- Pureer met een staafmixer tot een glad geheel en breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar in de koelkast tot serveren.



### 4. Courgette bereiden

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de **courgette** 1 - 3 minuten met de snijkant naar beneden, of tot hij goudbruin is.
- Draai de **courgette** om, verlaag het vuur naar middelhoog en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe (pas op voor spatters). Dek de pan af en laat 5 - 6 minuten koken.

### 5. Saus maken

- Breng de **courgette**, wanneer deze klaar is, op smaak met peper en zout. Haal de **courgette** uit de pan. Dek de **courgette** af met aluminiumfolie en houd apart tot serveren.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de roomboter, de **mangochutney** en de overige **knoflook** toe. Meng goed en laat de saus 1 - 2 minuten inkoken.



### 6. Serveren

- Verdeel de opgeklopte **feta** over een serveerschaal.
- Leg de **courgette** erbovenop en besprenkel met de mangoboter.
- Garneer met de **pistachenoten** en de overige **verse kruiden**.
- Serveer met het knoflookbrood.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Entrecote met cranberry-kalfsjus

met aardappelgratin, spruiten, spekreepjes en pecannoten

Lekker snel & Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK  
PLAN

## VOOR HET DINEREN

- Entrecote dichtschroeien
- Jus maken
- Groenten koken

## 20-25 MIN VOOR SERVEREN

- Aardappelgratin bakken
- Entrecote garen
- Groenten en spekreepjes afwerken
- Jus opwarmen en afwerken



	Entrecote		Kalfsjus
	Cranberrychutney		Pastinaak
	Verse rozemarijn		Knoflookteentje
	Wortelschijfjes		Pecanstukjes
	Sjalot		Spruiten
	Aardappelgratin		Spekreepjes
	Verse krulpeterselie		Gedroogde tijm
	Gedroogde rozemarijn		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, grote pan, ovenschaal, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelgratin* (g)	187½	375	562½	750	937½	1125
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

### Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	45	90	135	180	225	270
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5130/1226	634/152
Vetten (g)	75	9
Waaranvan verzadigd (g)	37,7	4,7
Koolhydraten (g)	76	9
Waaranvan suikers (g)	38,5	4,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	55	7
Zout (g)	3,5	0,4

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hier voor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

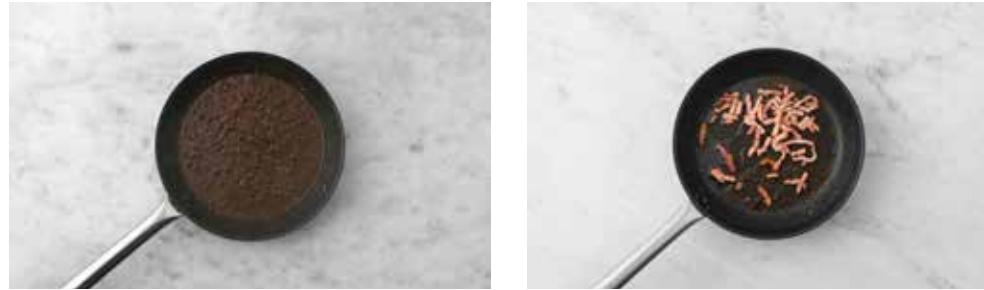
### 1. Aardappelgratin maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **entrecote** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de **pastinaak** in staafjes van ongeveer ½ cm dik.
- Snipper de **sjalot** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het plastic van het bakje en bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.



### 4. Jus maken

- Verhit dezelfde pan van de **entrecote** op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en de overige **verge rozemarijn** 2 - 3 minuten. Blus af met de balsamicoazijn. Voeg de **cranberrychutney**, de **kalfsjus** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed, laat 2 minuten zachtjes inkoken en zet het vuur uit.
- Roer kort voor het serveren de overige roomboter erdoor. Haal de **rozemarijn** uit de **jus** en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Entrecote bakken

- Verhit ⅓ van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Braad de **entrecote** 2 - 3 minuten per kant aan en leg vervolgens in een ovenschaal.
- strooi de helft van de **verge rozemarijn** eroverheen en bak de **entrecote** in de oven (zie hieronder voor de exacte baktijd).
- Dek de **entrecote** daarna af met aluminiumfolie en laat rusten tot serveren.

150g: 4 - 5 minuten  
300g: 6 - 8 minuten  
450g: 9 - 12 minuten  
600g: 10 - 13 minuten



### 3. Groenten koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pastinaak**, **spruiten** en **wortelschijfjes**, afgedekt, in 4 - 5 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.
- Verhit opnieuw ⅓ van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten**, **wortelschijfjes**, **knoflook**, **pastinaak**, **tijm**, **gedroogde rozemarijn** en de helft van de honing 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

- Leg de **spekreepjes** en **pecannoten** bovenop de groenten.
- Garneer de **aardappelgratin** met de **peterselie**.
- Snijd de **entrecote**, tegen de draad in, in plakken. Leg op een serveerschaal en garneer met de **rozemarijn**.
- Serveer de cranberry-kalfsjus ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Zalm in een knapperig jasje met krokante rosevalaardappelen met granaatappel, romige bieslooksaus en sperziebonen met amandelschaafsel

Premium ofdgerecht

Totale tijd: 60 - 70 min.



## VOOR HET DINEREN

- Aardappelen koken
- Bieslookroomsaus maken

## 20-25 MIN VOOR SERVEREN

- Aardappelen roosteren
- Zalm bereiden en bakken
- Sperziebonen koken



	Rosevalaardappelen		Zalmfilet
	Knoflookteent		Sperziebonen
	Granaatappel		Citroen
	Verse rozemarijn		Verse bladpeterselie en bieslook
	Amandelschaafsel		Panko paneermeel
	Midden-Oosterse kruidenmix		Slagroom
	Citroenmayo met zwarte peper		

## 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, 2x pan, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	<b>1p</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>4p</b>	<b>5p</b>	<b>6p</b>
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1¾
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150

## Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6786 /1622	678 /162
Vetten (g)	116	12
Waarvan verzadigd (g)	40,3	4
Koolhydraten (g)	78	8
Waarvan suikers (g)	14,7	1,5
vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	2,1	0,2

### Allergenen

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



A circular logo for Kodak Plan, featuring the word "KODAK" in a bold, sans-serif font above the word "PLAN". The logo has a green border.

Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

## 1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
  - Snijd eventueel grotere **aardappelen** doormidden. Kook de **aardappelen** 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
  - Verwijder de **rozemarijnstengels** en snijd de blaadjes fijn. Pers de **knoflook** fijn of snijd fijn.
  - Meng in een kleine kom de olijfolie met de **rozemarijn** en **knoflook**.



## 2. Aardappelen roosteren

- Leg de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier. Druk de **aardappelen** voorzichtig plat met een glas of aardappelstamper.
  - Besprenkel met de **rozemarijnolie** en breng op smaak met peper en zout. Rooster ongeveer 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
  - Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn en houd deze apart.
  - Snijd de **citroen** in 6 partjes.

400g:	15 - 19 Minuten
600g:	20 - 24 Minuten
800g:	25 - 29 Minuten



## 4. Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en voeg ze toe aan een pan. Zorg dat de **sperziebonen** net onder water staan en voeg een snuf zout toe. Breng aan de kook en laat zachtjes 4 - 6 minuten koken. Giet af en spoel de **sperziebonen** af onder koud water. Voeg weer toe aan de pan.
  - Rol ondertussen de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.

## 5. Saus maker

- Bereid de bouillon.
  - Verhit de helft van de roomboter in een steelpa op middelhoog vuur.
  - Voeg de bloem toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren.
  - Voeg de **kookroom** en de bouillon toe. Roer goed door en kook 3 - 5 minuten zachtjes.
  - Voeg de **bieslook** en het sap van 1 - 2 **citroenpartjes** per persoon toe kort voor serveren. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

# Gevulde pompoen met cheesy orzo

met verse kruiden, parmezaankrieltjes en geitenkaasballetjes met honing

Veggie | Premium cht

Totale tijd: 60 - 70 min.



KOOK  
PLAN

## VOOR HET DINEREN

- Flespompoen roosteren
- Orzo voorbereiden

## 20-25 MIN VOOR SERVEREN

- Krieltjes roosteren
- Flespompoen afmaken
- Salade maken



	Flespompoen		Gedroogde cranberry's
	Knoflookteentje		Verse salie
	Gedroogde tijm		Orzo
	Parmigiano Reggiano DOP		Geitenkaasballetjes met honing
	Geraspte Red Leicester		Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie
	Appel		Slamix met radicchio, rucola en bladsalade
	Pikante uienschutney		Voorgekookte halve krieltjes met schil
	Gesneden ui		Tomatenpuree
	Balsamicocrème		Kruidenroomkaas
	Hazelnooten		Zongedroogde tomaten

## 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, hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	3	5	7	10	12	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Red Leicester* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5971 / 1427	561 / 134
Vetten (g)	74	7
Waarvan verzadigd (g)	37,5	3,5
Koolhydraten (g)	148	14
Waarvan suikers (g)	47,5	4,5
vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	34	3
Zout (g)	2,8	0,3

## Allergenen

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

Zout (g)	2,8	0,3
----------	-----	-----



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

## 1. Pompoen bereiden

- Verwarm de oven voor op 230 graden. Bereid de bouillon.
- Halver de pompoen in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Leg de pompoen met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 35 - 40 minuten in de oven.
- Wel ondertussen de cranberry's in een kleine kom met warm water.



## 4. Pompoen afmaken

- Hol, wanneer de pompoen klaar is, de pompoen uit met een lepel. Laat ongeveer 1½ cm aan de randen over.
- Snijd het vruchtvlees grof. Voeg het vruchtvlees toe aan de orzo en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Vul de pompoen met de orzo.
- Hak de hazelnoten grof.
- Bestrooi de pompoen met de Red Leicester en de hazelnoten. Rooster nog 10 - 15 minuten in de oven.



## 2. Orzo maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de salie fijn. Snijd de zongedroogde tomaten grof.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, orzo, het paprikapoeder, de salie en tomatenpuree met de helft van de tijm 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en dek de hapjespan af. Kook 8 - 10 minuten.
- Roer de uienschutney, zongedroogde tomaten en roomkaas door de orzo. Haal de pan van het vuur en laat afgedeekt staan.



## 5. Salade maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Giet de cranberry's af.
- Verdeel de sla over een groot bord.
- Verdeel de gebakken appel, geitenkaas en cranberry's eroverheen.
- Besprekkel met de balsamicocrème.



## 3. Krieltjes roosteren

- Rasp de Parmigiano Reggiano en strooi over een bakplaat met bakpapier.
- Leg de krieltjes erop en besprekkel met de olijfolie. Bestrooi met de overige tijm en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de appel met de suiker 5 - 6 minuten. Haal de koekenpan van het vuur en bewaar apart.



## 6. Serveren

- Serveer de pompoen op een groot bord. Bestrooi met de helft van de verse kruiden.
- Garneer de krieltjes met de overige verse kruiden.
- Serveer met mayonaise naar smaak.
- Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Allergenen

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



# Koreaans geïnspireerde bao buns met kip

met kimchi, koolsla en koriander

Street food

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Kipfilet



Kimchisaus



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



[Mini-]komkommer



Verge koriander



Knoflookteentje



Sesamolie



Wittekool en wortel



Ui



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



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, grote kom, 2x keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kimchisau (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4289 / 1025	684 / 163
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	122	19
Waarvan suikers (g)	32,6	5,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom de wittewijnazijn ½ van de suiker. Snijd de **komkommer** in plakjes en snijd de **ui** in halve ringen. Voeg beide toe aan de kom. Breng op smaak met zout en meng goed door. Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



### 2. Koolsla maken

Voeg aan een saladekom de **wittekool** en **wortel**, mayonaise en **gomasio** toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** ☀ Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



### 3. Beslag maken

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snij in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de aangegeven hoeveelheid water, de bloem en de **Koreaanse kruiden**. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.



### 4. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin, draai halverwege voorzichtig om.



### 5. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm een steelpan op middelhoog vuur en meng daarin de **knoflook**, **sesamolie**, sojasaus, **kimchisau** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige suiker. Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een stroperige saus ontstaat. Zet het vuur daarna uit. Bak ondertussen de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Hak de **koriander** grof.



### 6. Serveren

Smeer een beetje van de zelfgemaakte saus in de **bao-broodjes**. Vul de **bao-broodjes** met de zoetzure **ui** en **komkommer**, de koolsla en de **kip**. Besprenkel met eventuele overige zelfgemaakte saus en garneer met de **koriander**.

**Eet smakelijk!**