



Snelle garnalencurry met broccolirijst met paprika

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Jasmijnrijst



Broccolirijst



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Vissaus



Kokosmelk



Garnalen



Gemberpuree



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

Een gerecht vol groenten! De rijst hebben we namelijk aangevuld met broccolirijst. Daardoor krijg je vandaag meer dan 200 gram groente binnen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolirijst* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	502 /120
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	8,4	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **jasmijnrijst**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **broccolirijst** toe. Giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Bakken en koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui**, de helft van de **knoflook**, de helft van de **gemberpuree** en ¼ tl sambal per persoon 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **vissaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en **kokosmelk** toe en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken.
- Haal de laatste 2 minuten het deksel van de pan.



3. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de overige **knoflook**, de overige **gemberpuree** en ¼ tl sambal per persoon 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **garnalen** en het bakvocht toe aan de **groenten** en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **jasmijnrijst** met **broccolirijst** over de borden.
- Verdeel de **groenten** en **garnalen** met saus over de **rijst**.

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.

Eet smakelijk!

Kabeljauw uit de oven met krokante spekjes en venkel met orzo en gepofte cherrytomaten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Venkel



Rode cherrytomaten



Ui



Knoflookteentje



Orzo



Spekreepjes



Kabeljauwfilet



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

Wist je dat onze kabeljauw in de koude wateren rond IJsland gevangen wordt en behoort tot de magere vissoorten? Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherryltomaat (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng een laagje water in een pan met deksel aan de kook voor de **venkel**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (zie Tip). Snijd de **venkel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!). Kook de **venkel** 5 minuten in de pan met deksel, giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Halveer ondertussen de **rode cherryltomaat**.

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Zit er loof aan je venkel? Houd dit dan apart en gebruik het op het eind als garnering.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **tomaten** en **venkel** over een ovenschaal en leg de **vis** erbovenop. Besprenkel met 2 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **vis** 15 - 18 minuten in de oven.



3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



4. Orzo koken

Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Blus af met 1 tl witte balsamicoazijn per persoon en voeg de bouillon toe. Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te snel droogkookt.



5. Afwerken

Voeg de **groenten** uit de ovenschaal, 1 el bakvocht uit de ovenschaal per persoon en de helft van de **spekreepjes** toe aan de wok of hapjespan en meng met de **orzo**. Voeg eventueel extra overgebleven bakvocht toe naar smaak.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en serveer de **vis** erop. Garneer met de overige **spekreepjes**.

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.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Risotto met heekfilet en pastinaak

met basilicumcrème en oude kaas

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Pastinaak



Risottorijst



Veldsla



Geraspte oude Goudse kaas



Basilicumcrème



Appel



Heekfilet



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

Wist je dat pastinaak zoeter wordt van smaak door de vorst?
Vandaar dat deze groente ook 's winters wordt geteeld.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflootkeen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (g)	100	200	300	400	500	600
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	442 /106
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	18,2	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Pastinaak bakken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **pastinaak** en snijd in plakjes.
- Verhit per persoon: ½ el olijfolie en ½ el roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **pastinaak** toe en bak 2 - 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto bereiden

- Voeg de **risottorijst** toe aan de hapjespan en bak al roerend 1 minuut.
- Blus af met 1 el witewijnazijn per persoon en voeg ¼ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door.



3. Heekfilet bakken

- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Meng in een saladekom de **veldsla** en de **appel** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer vlak voor serveren de **oude kaas** en de **basilicumcrème** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **heekfilet** erbovenop.
- Serveer de salade ernaast.

Weetje ☀ De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineral voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen. Wie weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loopt risico op tekort. Eet dus regelmatig (zee gevangen) vis, ei, zuivel en/of zeewier!

Eet smakelijk!



Bowl met frisse tonijnsalade en gepofte zoete aardappel met komkommer-koolsla en munt

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Tonijn in olijfolie



Appel



Verse munt en bieslook



Ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Biologische zure room



Komkommer



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat, kom, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	28,4	4,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes (scan voor kooktips!).
- Scheur 1 vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af per persoon. Leg de **zoete aardappel** erop en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Vouw de pakketjes dicht, leg ze op een bakplaat en bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Controleer na 30 minuten of de zoete aardappel al gaar is door met een vork in een van de blokjes te prikkken. Pas eventueel de baktijd hierop aan.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Tonijnsalade maken

- Meng in een kom per persoon: ½ tl mosterd met ½ tl honing.
- Voeg de **ui**, de **zure room**, de **tonijn**, de **appel** en ⅔ van de **bieslook** toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

Weetje Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk enkelvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.



2. Koolsla maken

- Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn.
- Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **munt** en **wortel-koolmix** toe aan de kom en meng met de dressing.
- Laat de **tonijn** uitlekken. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snij in kleine blokjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.

Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immunsysteem.



4. Zoete aardappel afmaken

- Haal de pakketjes met **zoete aardappel** uit de oven wanneer ze gaar zijn.
- Maak de pakketjes open en verdeel de **zoete-aardappelblokjes** over de borden (zie Tip).
- Verdeel de tonijnsalade over de **zoete aardappel**.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.

Tip: Pas op: uit de pakketjes kan stoom komen! Laat deze eerst ontsnappen voordat je de tonijn erop schept.



Gele-currysoep met kip en aardappel

met paksoi en wortel

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Vietnamese saus



Kippendijreepjes



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



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

De bloemige citrusmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrussen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamesische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	392 /94
Vetten (g)	34	5
Waaran verzadigd (g)	19,2	3
Koolhydraten (g)	43	7
Waaran suikers (g)	12,4	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van per persoon: 200 ml water en ¼ kippenbouillonblokje.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappel** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe. Kneus het **citroengras** en voeg toe (zie Tip).
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

Tip: Hoe meer je de stengel breekt, hoe meer smaak hij afgeeft.



3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en **Vietnamesische saus** toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn. Breng eventueel op smaak met peper en zout of een scheutje **vissaus**.

4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



Vegetarische burger op Italiaanse wijze

met tomatensalsa en gemengde salade

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteenten



Basilicumcrème



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



Geraspte belegen kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 / 911	608 / 145
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,9
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	7,7	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snij in partjes (zie Tip). Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar en krokant zijn. Schep halverwege om. Bak het **broodje** de laatste 6 - 8 minuten mee.

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje vegetarische hamburger zonder de aardappelen. Gebruik de aardappelen later deze week voor een soep, puree of aardappelsalade.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Snipper de helft van de **ui** heel fijn en snij de overige **ui** in ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Tomatensalsa maken

Meng in een kom de **fijngesneden ui**, de **tomaat** en de **knoflook** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper. Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met 1 el mayonaise per persoon.

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



4. Hamburger bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** samen met de **uienringen** 2 minuten per kant. Strooi in de laatste minuut ¾ van de **belegen kaas** over de **burger**.



5. Beleggen

Snijd het **broodje** open en besmeer met de basilicummayonaise. Beleg het **broodje** met de **burger**, 3 el tomatensalsa per persoon en wat van de **slamix**.



6. Serveren

Meng de overige **slamix** met de overige tomatensalsa en serveer ernaast. Garneer de salade met de overige **belegen kaas** en serveer met de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!

Varkenshaaspuntjes in pittige bulgogisaus

met bulgur en bosui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkenshaaspuntjes Koreaanse kruidenmix



Koreaanse kruidenmix



Bulgogisaus Bulgur



Bulgur



Bosui Verse gember



Verse gember



Knoflookteentje Rode peper



Rode peper



Gomasio Wortel



Wortel



Gesneden spitskool



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

De varkenshaaspuntjes marinier je zelf met bulgogisaus, ketjap en zonnebloemolie - hoe langer je de marinade laat staan, hoe groter de smaaksensatie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	562 / 134
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	24	4,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**.
- Meng in een kom de **bulgogisaus** met per persoon: ½ el ketjap en ¼ el zonnebloemolie. Voeg de **varkenshaaspuntjes** toe aan de kom, meng goed en laat staan tot gebruik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **bosui**, **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **spitskool** en **wortel** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon op middelhoog vuur in een koekenpan en bak de **varkenshaaspuntjes** met marinade 3 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper.
- Voeg de **bulgur** toe aan de hapjespan met groenten en bak nog 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** met **groenten** over de borden. Leg de **varkenhaaspuntjes** erbovenop en schenk de marinade erover.
- Garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui** en de **gomasio**.

Weetje De bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

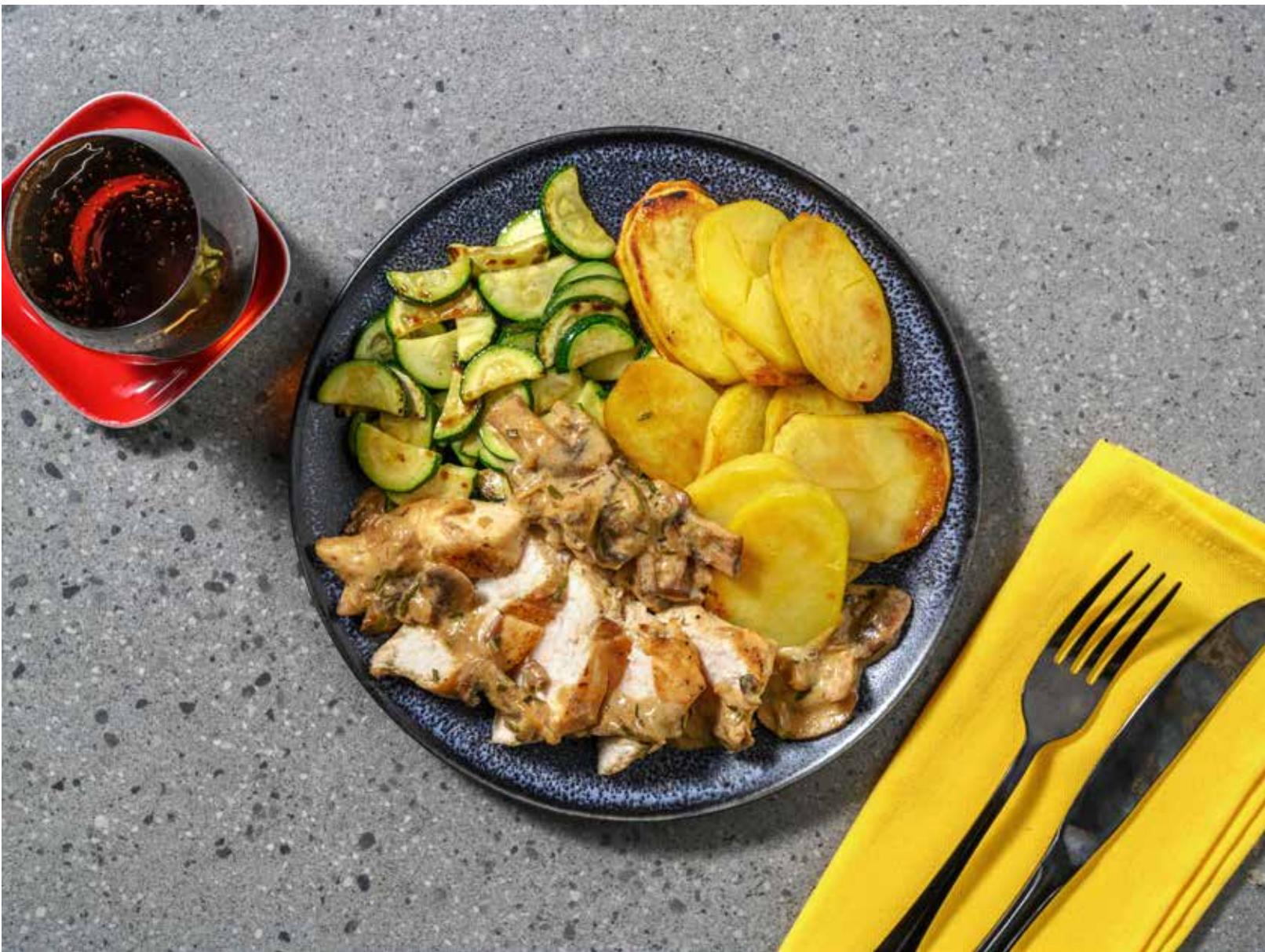
Eet smakelijk!



Kipfilet in mosterdroombosaus

met gebakken aardappelen en courgette

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Kastanjechampignons



Knoflookteentje



Ui



Verse rozemarijn



Kipfilet



Courgette



Kookroom



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

De mosterdroombosaus en kipfilet vormen de perfecte combinatie. Je bereidt de saus zelf van kookroom, mosterd, witte wijnazijn en rozemarijn. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in schijfjes van ½ cm dik (zie Tip). Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, in 25 - 30 minuten goudbruin. Schep regelmatig om. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer het gerecht dan met de helft van de aardappelen. De overige aardappelen kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Kip bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Ris de naalden van de **rozemarijntakjes** en snijd grof. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart - hij hoeft nog niet gaar te zijn. Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** en de **knoflook** toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.



4. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is en begint te kleuren. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mosterdsaus maken

Blus de **champignons** af met 50 ml bouillon per persoon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn en **rozemarijn** toe. Voeg de **kookroom** toe en laat de saus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.

Tip: Proef de saus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken en/of voeg 1 tl bloem per persoon toe aan de saus en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **courgette** en **aardappelen** over de borden en serveer met de **kip** in mosterdsaus.

Weetje 🍎 Deze maaltijd bevat weinig zout, maar is door de courgette en aardappelen rijk aan kalium. Beide bevorderen een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Romige farfalle met courgette en geitenkaas

met zongedroogde tomaten en broccoli

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Broccoli



Courgette



Ui



Knoflooktje



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte belegen geitenkaas



Zongedroogde tomaten



Farfalle



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Kookroom (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	574 / 137
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,1
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	10,5	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Bereid de bouillon. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel en kook de **pasta** 10 - 12 minuten.
- Voeg na 5 minuten de **broccoli** toe aan de **pasta**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein.



2. Bakken

- Halverve ondertussen de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook**, **courgette** en **gedroogde oregano** 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Roomsaus maken

- Voeg de **pasta**, de **broccoli** en de helft van de **geitenkaas** toe en verhit nog 3 minuten (zie Tip).
- Voeg de **zongedroogde tomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Bestrooi met de overige **geitenkaas**.

Eet smakelijk!

Tip: Houdt niet iedereen van geitenkaas? Serveer dan alle geitenkaas apart op tafel.



HELLO
FRESH

Mini-tortilla's met krokante vis

met zoetzure groenten en paprikamayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3531 /844	663 /158
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



2. Vis bereiden

- Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken.
- Smeer de **vis** in met $\frac{1}{3}$ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



3. Saus maken

- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met $\frac{1}{2}$ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Gerookt paprikapoeder is sterk van smaak. Voeg dus niet te veel in een keer toe en proef tussendoor.



4. Serveren

- Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise.
- Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, een deel van de zoetzure **groenten** en de krokante **vis**.
- Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kalfsburger deluxe met oude kaas en ovenfrietjes

met appel-koolsalade en topping van ontbijtspek en cranberrychutney

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Briochebroodje



Gesneden rodekool



Appel



Ui



Ontbijtspek



Kalfsburger



Cranberrychutney



Geraspte oude
Goudse kaas



Rucola en veldsla



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¾	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6171 /1475	759 /181
Vetten (g)	88	11
Waaran verzadigd (g)	31,3	3,9
Koolhydraten (g)	116	14
Waaran suikers (g)	28,8	3,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	4,3	0,5

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de frieten 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Bak het **broodje** de laatste 2 - 3 minuten mee.



Scan mij voor extra kooktips!



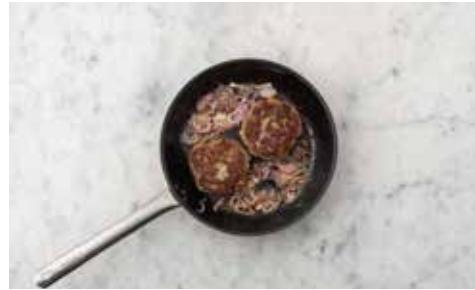
2. Salade voorbereiden

Hak de **gesneden rodekool** fijn. Snijd 2 dunne plakjes per persoon van de **appel** voor op de burger en verwijder het klokhuis. Snijd de overige **appel** in blokjes. Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en ½ el honing. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Voeg de **rodekool** en de **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



4. Burgers bakken

Verhit in dezelfde koekenpan ¼ el roomboter per persoon op middelmatig vuur. Voeg de **ui** en de **burger** toe. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is (zie Tip). Haal de burger uit de pan en blus de **ui** af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



5. Burgers beleggen

Snijd het **broodje** open en besmeer beide kanten met de **cranberrychutney**. Verdeel de **appelschijfjes** erover en leg de **burger** en **ui** erop. Verdeel de **geraspte kaas** en het **ontbijtspek** over de burger.



6. Serveren

Meng de **rucola en veldsla** door de rodekoolsalade. Serveer de burger met de salade, ovenfrietjes en mayonaise.

Eet smakelijk!

Tip: Houd je van gesmolten kaas op je burger? Bestrooi de burgers dan met de kaas en bak, afgedeckt, tot de kaas is gesmolten. Of voeg de kaas toe zoals beschreven in de volgende stap.



HELLO
FRESH

Klassieke paella met garnalen en kippendij

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Tomaat



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Ui



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



Sperziebonen



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
	Zelf toevoegen					
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	390 /93
Vetten (g)	33	4
Waaran verzadigd (g)	7,4	0,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waaran suikers (g)	15,1	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in partjes en meng in een kom met per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olifolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en per persoon: 1 tl **gemalen kurkuma** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** toe en bak 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



3. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 200 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 20 - 25 minuten zachtjes koken. Verwijder ondertussen de steelaanset van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Kook de laatste 8 minuten de **sperziebonen** mee met de **rijst**. Roer regelmatig door.



4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olifolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).

Tip: De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



5. Mengen

Haal het deksel van de grote wok of hapjespan met deksel met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kippendijreepjes** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe. Roer goed door en verwarm het geheel opnieuw. Kook zachtjes nog 3 minuten, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

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

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.

Eet smakelijk!



Steak met pepersaus

met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Steak



Zwarte-pepersaus



Aardappelschijfjes



Sperziebonen



Ui



Zongedroogde tomaten



Verge rozemarijn



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelschijfjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3113 /744	495 /118
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,1
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	9	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel voor de **sperziebonen**. Voeg een snufje zout toe.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel onder koud water.

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



2. Aardappelschijfjes bakken

- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **aardappelschijfjes** en de **rozemarijn** toe en bak in 7 - 10 minuten knapperig (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Sperziebonen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in de hapjespan van de **sperziebonen** en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 3 - 5 minuten. Voeg de **zongedroogde tomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Leg de **steak** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).

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



4. Severen

- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit de pan van de **steak** op middelhoog vuur en verhit de **zwartepepersaus** al roerend 1 minuut.
- Verdeel de **aardappelschijfjes** over de borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **aardappelschijfjes**. Schenk de **zwartepepersaus** over het **vlees**. Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!

Taco's met gekruide kabeljauw en avocadocrème

met granaatappelsalsa en sweet chili tortillachips

Wereldkeuken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini-tortilla's



Kabeljauwfilet



Venkel



Granaatappel



Avocado



Ui



Groene peper



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Witte kaas



Sweet chili tortillachips



Limoen



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

Heb je granaatappelpitjes over? Strooi ze over je avocadotoast. De combinatie met avocado is lekker en bovendien een lust voor het oog.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hoge kom, staafmixer, grote kom, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4075 /974	713 /170
Vetten (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,4
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	13,6	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een grote kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Voeg de **venkel** toe en **groene peper** toe, meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken



2. Avocadocrème maken

Snijd de **limoen** in 6 partjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Voeg het vruchtvlees samen met de helft van de **witte kaas** en de helft van de **koriander** toe aan een hoge kom. Knip er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit. Pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Proef en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Tortilla's opwarmen

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 4 - 6 minuten in de oven. Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.



5. Salsa afmaken

Snipper de **ui**. Meng de **granaatappelpitjes** en **ui** met de **venkel**. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Snijd de overige **koriander** fijn. Verkuimel de overige **witte kaas**.



3. Kabeljauw bakken

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier. Besprenkel vervolgens met ½ el olijfolie per persoon, wrijf in met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 2 - 3 minuten per kant.



6. Serveren

Besmeer elke **tortilla** met 1 el avocadocrème. Beleg met de gebakken **vis** en granaatappelsalsa. Garneer met de **koriander** en **witte kaas**. Serveer met de **tortillachips**, de overige avocadocrème, salsa en **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



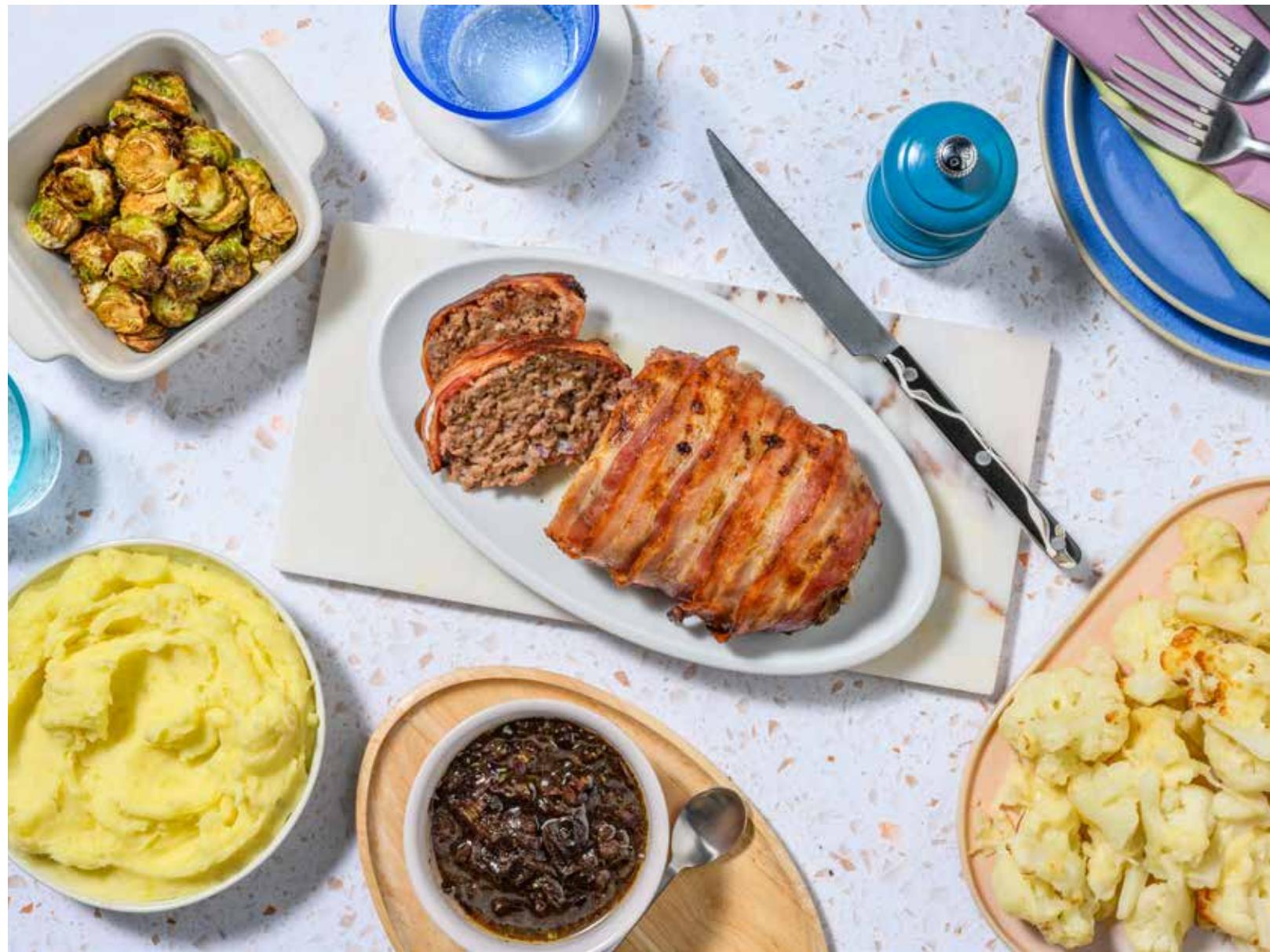
HELLO
FRESH

Feestelijk gehaktbrood met spek en uienjus

met gegrilde bloemkool, spruiten en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 60 - 70 min.



Ui



Verge rozemarijn



Nootmuskaat



Bloemkool



Spruiten



Gemengd
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Parmigiano Reggiano



Gedroogde tijm



Ontbijtspek



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Pikante uienchutney



Aardappelen



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

Het gekruide gehakt barst van de smaken! Cayennepeper,
kummel en kardamom, ze maken van dit gehaktbrood een
restaurantwaardige creatie.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, rasp, grote kom, 2x ovenschaal, pan, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengd gekruid gehakt* (g)	150	300	450	600	750	900
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Kookroom (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5657 / 1352	540 / 129
Vetten (g)	76	7
Waarvan verzadigd (g)	34,2	3,3
Koolhydraten (g)	104	10
Waarvan suikers (g)	29,1	2,8
vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	58	6
Zout (g)	4,2	0,4

Allergenen

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

meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Ris de naalden van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Rasp 1½ mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**, **Parmigiano Reggiano**, **rozemarijn** en de helft van de **ui**. Voeg per persoon: 30 ml melk, ½ tl **tijm** en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehaktbrood maken

Kneed het **gehakt** goed tot alles gemengd is en kneed het in de vorm van een **brood**. Leg het gehaktbrood in een ovenschaal, omwikkel met het **ontbijtspek** en smeer in met ½ el roomboter per persoon. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak 25 minuten in de oven. Verwijder het aluminiumfolie, schep het braadvet over het gehaktbrood en bak nog 15 - 25 minuten in de oven. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan voor de **bloemkool**.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **bloemkool** 5 minuten in de pan. Giet daarna af en voeg toe aan een ovenschaal. Maak in een grote kom een dressing van per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn, ½ el honing, ¾ el olijfolie, ¼ tl **gedroogde tijm**, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **spruiten** en verwijder de buitenste bladeren. Halveer de **spruiten**, voeg toe aan de grote kom en meng met de dressing.



4. Groenten roosteren

Verdeel de **spruiten** over een kant van een bakplaat met bakpapier. Rooster de **spruiten** 25 - 30 minuten in de oven, naast of boven het gehaktbrood. Meng de **bloemkool** met de **kookroom**, **oude kaas**, de helft van de geraspte **nootmuskaat**, peper en zout. Bak de **bloemkool** de laatste 15 - 20 minuten mee naast de **spruitjes** in de oven.



5. Koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in dezelfde pan. Schil of was de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **uienschutney** en per persoon: 50 ml water en ½ bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat de saus in 6 - 8 minuten zachtjes inkoken.



6. Serveren

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met de overige **nootmuskaat**, peper en zout. Verdeel het gehaktbrood en de gegrilde **groenten** over de borden. Serveer met de aardappelpuree en de uienqus.

Eet smakelijk!



Pasta met rode pesto, paprika en gerijpte geitenkaas

met rucola, basilicum en pompoenpitten

Familie | Veggie | Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Paprika



Tomaat



Conchiglie



Gerijpte geitenkaas



Vers basilicum



Rode pesto



Rucola



Pompoenpitten



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

Vandaag bereid je een pasta pesto met rode pesto, in plaats van groene. Deze pesto wordt gemaakt van zongedroogde tomaten en voegt veel smaak toe aan dit gerecht.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote wok of hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	887 /212
Vetten (g)	59	13
Waarvan verzadigd (g)	19,6	4,2
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	9,4	2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Snijden en koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Leg de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui** 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de **basilicumblaadjes** klein.

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.



3. Salade bereiden

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rucola** door de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Schep de **conchiglie** op de **rucola** en leg er een plak **geitenkaas** bovenop.
- Garneer met de **pompoenpitten** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Libanees platbrood met rundergehakt en labne

met za'atar, grillkaas, munt en peterselie

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Libanees platbrood



Labne



Oosters gekruid
rundergehakt



Tomaat



Za'atar



Mix van gesneden
wortel en ui



Witte grillkaas



Mesclun



Tahinsaus



Midden-Oosterse
kruidenmix



Verse bladpeterselie
en munt



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt,
geef je een frisse draai aan dit gerecht vol smaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	60	120	180	240	300	360
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5192 /1241	769 /184
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	32,2	4,8
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	61	9
Zout (g)	5,5	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **mix van gesneden wortel en ui** fijn.
- Ris de blaadjes van de **munttakjes**. Snijd de **munt-** en **peterselieblaadjes** fijn.
- Halveer de **tomaat** en snijd in plakken (scan voor kooktips!).
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vulling maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 3 minuten, of tot het **gehakt** gaar is.
- Zet het vuur uit en roer de **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



3. Platbrood verwarmen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **platbrood** 1 - 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de **labne**, **tahinsaus**, **verse kruiden**, witte wijnazijn en 1 tl water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer het **platbrood** in met de saus, maar laat 1 cm over aan de randen.

Weetje 🍎 De tahin is gemaakt van sesamzaadjes en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.



4. Serveren

- Bestrooi het **platbrood** met de **za'atar** en verdeel het gehaktmengsel eroverheen.
- Verdeel de **tomaat** en de **slamix** over het **platbrood**.
- Rol het **platbrood** op.

Eet smakelijk!