



Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Ui



BBQ-rub



Tomaat



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe,
maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, fijne rasp, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2795 / 668	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	14,1	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	6
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. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** goudbruin en gaar is (zie Tip).

Tip: Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



2. Pasta koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



3. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

Tip: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de overige **BBQ-rub** en de **tomaat** toe en bak in 2 minuten zacht. Verlaag het vuur, voeg de **room** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Vind je de saus te dik? Roer dan ½ - 1 el kookvocht per persoon door de saus.



5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette** en de helft van de **garnalen** toe. Roer er 1 tl **citroensap** per persoon en een mespuntje **citroenrasp** per persoon doorheen.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Garneer met de overige **citroenrasp** naar smaak.

Weetje • Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



Rigatoni met champignons

met olijfolie met truffelaroma, broccolini en spinazie

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Broccolini



Champignons



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met
truffelaroma



Knoflookteentje



Ui



Roomkaas



Spinazie



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

Broccolini is geen mini-broccoli, maar een kruising tussen broccoli en een Chinese koolsoort. Een lekkere groente met een opvallend lange steel. De smaak zit ergens tussen broccoli en groene asperges in.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Bimi broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	591 /141
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	8,8	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 minuten.
- Snijd ondertussen de broccolini in stukken van ongeveer 5 cm. Halver eventuele dikke stukken in de lengte.
- Voeg de broccolini toe aan de **pasta** en kook nog 3 - 5 minuten verder. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Champignons bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **champignons** en **knoflook** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur. Voeg de **roomkaas**, mosterd en 60 ml kookvocht per persoon toe aan de hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en roer de **pecorino**, **pasta** en broccolini door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **champignons** over borden.
- Besprenkel met de olijfolie met truffelaroma.

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

Eet smakelijk!



Kip met sesamkorst en sticky groenten

met knoflook-gemberrijst en sesamzaad

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knobloekteentje



Courgette



Aubergine



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Sojasaus



Wortel



Gemberpuree



Kipfilethaasjes



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	480 /115
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,1
Koolhydraten (g)	105	15
Waarvan suikers (g)	14	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de **courgette** en **aubergine** in plakken van 1 cm dik en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Meng de groenten in een kom met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier. Rooster de groenten 20 - 25 minuten in de oven.



2. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook, dek daarna de pan af en zet het vuur lager. Kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.



3. Kip bakken

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de **panko** met het **sesamzaad**. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **kip** droog met keukenpapier. Wentel de **kip** eerst door de bloem en daarna door de **panko** tot de **kip** rondom bedekt is met een laagje **panko**. Leg de **kip** op een derde bord.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is.



4. Serveren

- Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de honing en sambal.
- Haal de bakplaat met groenten uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet terug in de oven en bak verder tot de groenten klaar zijn.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de groenten en de **kip** erbovenop.

Eet smakelijk!



Avontuurlijke plantaardige visburger op een wortelbroodje met appel-koolsla, smokey aardappeltjes en kruidenmayo

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



PADDINGTON™ IN PERU ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&Co Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winner Scan voor meer info!



Citroen



Rodekool,
wittekool en wortel



Aardappelblokjes



Appel



Gerookt paprikapoeder
Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Wortelbroodje



Plantaardige visburger



Ui

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 /972	661 /158
Vetten (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,6
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	23	3,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het broodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelblokjes in 15 minuten goudbruin.
- Zet het vuur uit en breng op smaak met het **gerookt paprikapoeder**, peper en zout.



2. Burger bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de burger in de koekenpan bak 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snijd de **citroen** in partjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakjes.
- Meng in een kom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **appel** en **citroensap** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Snipper de **ui**. Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **mayonaise** met de **ui**, de suiker en de verse **kruiden**.
- Breng op smaak met **citroensap**, peper en zout.



4. Serveren

- Snijd het broodje open en bestrijk beide helften met een deel van de **kruidensaus**. Meng de overige saus door de koolsla.
- Beleg het broodje met de burger en een deel van de koolsla.
- Serveer de burger met de **aardappelen**, de overige koolsla en de overige **citroenpartjes**.
- Serveer met extra **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Kalkoen met ovengebakken krieltjes

met wortel, rode biet en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Groene olijven



Kalkoenfilet



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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	383 /92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	16,6	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de rode biet en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de rode-bietpartjes, de **wortel**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook**. Voeg de olijfolie en gedroogde **tijm** toe en schep goed om. Verdeel de groenten en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



3. Kalkoen bakken

Zet een diep bord met de bloem klaar. Bestrooi de **kalkoenfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kalkoenfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Smaakmakers snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en pers ¼ **citroen** per persoon uit. Snijd de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Snijd de **olijven** in plakjes. Voeg de **olijven** en bouillon toe aan de pan. Roer 1 tl **citroensap** per persoon en 1 tl **citroenrasp** per persoon erdoor. Laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kalkoenfilet** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en groenten over de borden. Schep de **kalkoenfilet** met saus ernaast. Serveer met **mayonaise** naar smaak en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Weetje ☀ Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met witte kaas

met gekaramelliseerde ui, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Tomaat



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat ze een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6½	7½	9½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3012 / 720	464 / 111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	18,8	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snij in grote stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍎 *Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijf het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!*



2. Roosteren

Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een ovenschaal de **tomaat**, de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **ui** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaat** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de pecanstukjes eventueel iets kleiner. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pecanstukjes goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stamppot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de geroosterde **tomaat** en de **rucola** en **veldsla** doorheen.



3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm. Voeg toe aan de kom en meng door de **kruidenolie**. Zet opzij tot serveren. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden en garneer met de pecanstukjes en de overige **witte kaas**.

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

Eet smakelijk!



Baharat kipdrumsticks met labnesaus

met couscous, groenten en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Afrikaanse kruidenmix



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Ui



Wortel



Paprika



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Labne



Gemberpuree



Knoflookteent



Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipdrumsticks met bharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3937 /941	513 /123
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,4
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	17,8	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	51	7
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **kipdrumsticks** op 2 plekken in tot tegen het bot. Besprenkel de **kipdrumsticks** met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



2. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 4! Leg de **kipdrumsticks** in het airfryermandje. Airfry 25 - 30 minuten op 190 graden (zie Tip).

Tip: De kooktijd kan variëren afhankelijk van het model van je airfryer.



4. Alternatieve bereiding

Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **kipdrumsticks** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en voeg de **ui**, **knoflook**, gemberpuree, **wortel**, **paprika**, de helft van de **Afrikaanse kruiden** en 25 ml bouillon per persoon toe. Kook, afgedekt, 20 - 25 minuten, of tot de **kip** gaar is. Draai regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5. Couscous bereiden

Meng in een grote kom de **couscous**, de extra vierge olijfolie, de honing en de overige **Afrikaanse kruiden**. Voeg de overige bouillon toe en laat, afgedekt, 10 minuten afgedekt. Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.



3. Airfryer bereiding

Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook**, gemberpuree, **wortel** en **paprika** met de helft van de **Afrikaanse kruiden** 3 - 4 minuten. Voeg 25 ml bouillon per persoon toe. Kook, afgedekt, 20 - 25 minuten, of tot het klaar is. Roer af en toe door en breng op smaak met peper en zout. Je kunt nu door naar stap 5!



6. Serveren

Meng in een kleine kom de **labne** met de helft van de verse **kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Roer de overige verse **kruiden** door de **couscous** en verdeel over borden. Verdeel de groenten en **kipdrumsticks** over de **couscous**. Besprenkel met de **labnesaus**.

Eet smakelijk!



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met uienchutney en frisse aardappelsalade met appel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse roombrie



Appel



Uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



[Mini-]komkommer



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

In dit gerecht serveer je brie op een baguette. Je geniet van de Franse keuken, maar dan gewoon bij jou thuis. Vive la France!

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	538 /129
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,8
Koolhydraten (g)	130	20
Waarvan suikers (g)	14,6	2,3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	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.
- Halver de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



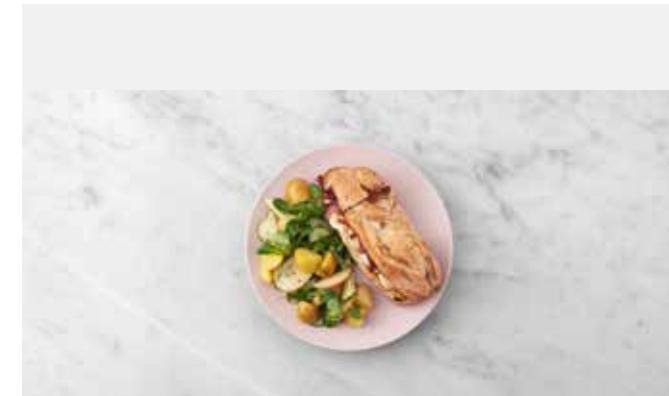
2. Ui karamelliseren

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **pikante uienchutney** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in dunne plakjes.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **brie** in plakjes van ½ cm dik.



3. Broodje bereiden

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met de mosterd en verdeel de **brie** ernaover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de witewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **slamix**, **appel**, **komkommer** en **aardappelen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de **broodhelften** op elkaar en snijd doormidden.
- Leg de **broodjes** op de borden en serveer met de aardappelsalade.

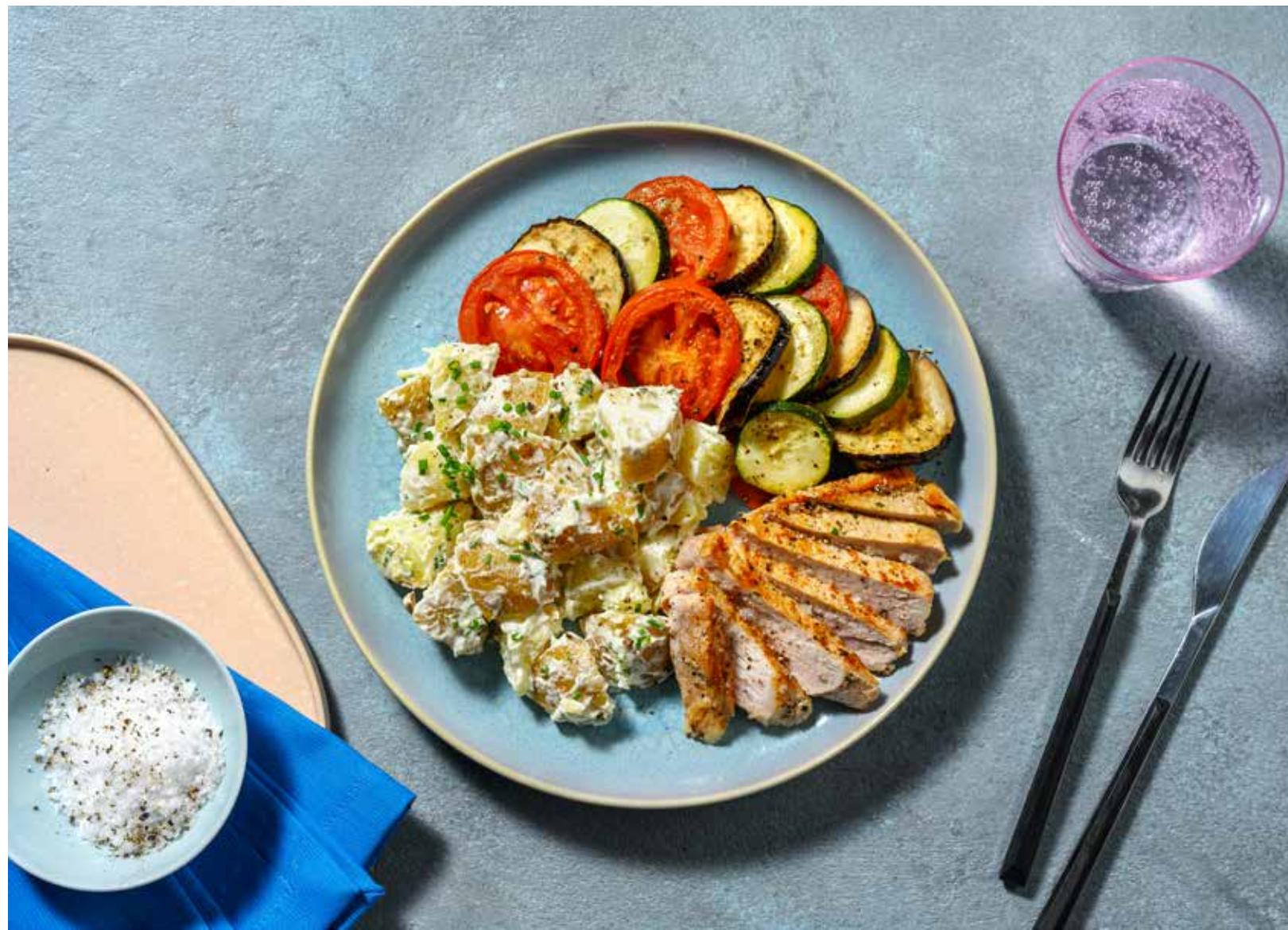
Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



Varkenshaas met geroosterde groenten

met aardappelsalade en bieslook

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Courgette



Aubergine



Aardappelen



Varkenshaas



Verse bieslook



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



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

Vandaag maak je een variant op ratatouille. Je legt tomaat, aubergine en courgette om en om zodat het er extra mooi uitziet - net als in de film!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 / 800	487 / 116
Vetten (g)	48	7
Waaran verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	56	8
Waaran suikers (g)	9,5	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



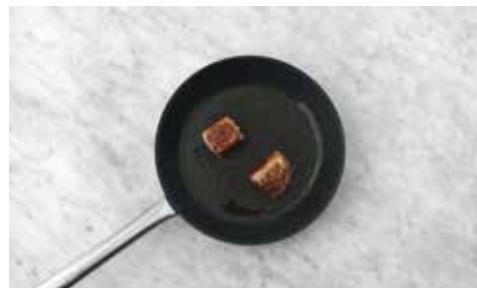
1. Voorbereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de tomaat, courgette en aubergine in dunne plakjes van maximaal ½ cm dik. Pers de knoflook of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Leg de **courgette**-, **aubergine**- en **tomatenplakjes** om en om dakpansgewijs in de ovenschaal. Meng in een kleine kom de **knoflook** met de olijfolie, zwarte balsamicoazijn en de **Siciliaanse kruiden**. Besprenkel de groenten hiermee. Breng op smaak met peper en zout. Dek de ovenschaal losjes af met aluminiumfolie. Rooster de groenten 25 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en bak 10 - 15 minuten verder.



4. Varkenshaas bakken

Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Snijd ondertussen de **bieslook** fijn.



5. Aardappelsalade maken

Meng in een saladekom de **mayonaise** met de witte wijnazijn en de **bieslook**. Voeg de afgekoelde **aardappelen** toe aan de saladekom, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitslomen (zie Tip).

Tip: Laat de aardappelen goed afkoelen – anders nemen ze bij het mengen in stap 5 een deel van de mayonaise op en zal de aardappelsalade minder smeuïg worden.



6. Serveren

Verdeel de aardappelsalade over de borden samen met de geroosterde groenten. Serveer de **varkenshaas** ernaast.

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

Eet smakelijk!



Pasta niçoise

met tonijn, sperziebonen en gekookt ei

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Ei



Tomaat



Verse bladpeterselie



Knoflookteentje



Ui



Penne



Tonijn in water



Citroen



Groene olijven



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

Deze pasta is geïnspireerd op de salade niçoise - een gerecht dat je direct meeneemt naar de Middellandse kust waarnaar het vernoemd is: Nice!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Tonijn in water (blikken))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	539 /129
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	11	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan met deksel.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken.
- Kook de **penne** met de **eieren**, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook, afgedekt, nog 6 minuten mee.
- Giet af, spoel af onder koud water en laat zonder deksel uitstomen.



2. Snijden

- Snij de **tomaat** in kleine partjes en snijd de **verge bladpeterselie** fijn.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **oliven**.
- Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes.



3. Mengen

- Meng in een saladekom de extra vierge olifolie met de mosterd en ½ el **citroensap** per persoon.
- Voeg de **tonijn**, de **bladpeterselie**, **ui**, **knoflook**, **tomaat**, **olijven**, peper en zout toe. Meng alles door elkaar.
- Pel de **eieren** en snijd in partjes.
- Voeg de **penne** en **sperziebonen** toe aan de saladekom en meng goed.



4. Serveren

- Serveer de **pasta niçoise** met de gekookte eipartjes.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.
- Besprenkel met extra vierge olifolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Dubbele smashburger op brioche

met kaas, gebakken paddenstoelen en smokey ketchup

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine



Geraspte Goudse kaas



Smokey tomatenketchup



Briochebroodje



Aardappelen



Gekruide rundergehakt



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

Smashburgers worden gemaakt door gemalen vlees te pletten of 'smashen' tot een dunne burger met knapperige, gekaramelliseerde randen. Door deze techniek houdt het vlees zijn smaak beter vast en wordt het lekker knapperig!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, spatel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5163 / 1234	697 / 167
Vetten (g)	79	11
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,5
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	21,7	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg een scheutje olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ui bereiden

Snipper ¼ van de **ui**. Meng in een kleine kom de gesnipperde **ui** met de witte wijnazijn en de suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



3. Champignons bakken

Snijd de **champignons** in plakken en snijd de overige **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de uienringen en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens de roomboter toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik (zie Tip). Bak 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Bestrooi de **burgers** met de **gerasppte kaas** en leg ze op elkaar. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



5. Saus maken

Snijd de **tomaat** in plakjes. Meng de **smokey tomatenketchup** met de gesnipperde **ui** en de helft van de **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.

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



6. Serveren

Snijd de briochebroodjes open. Besmeer beide kanten van het broodje met de saus. Beleg het broodje met de sla, **tomatenplakjes**, **smashburgers**, de gebakken groenten en de bovenkant van het broodje. Serveer met de **aardappelpartjes** en de overige **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Gekonfijte eend met bosbessensaus en amandelen

met aardappelpuree, Parmigiano Reggiano en groene groenten

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Door het konfijten krijgt de eendendijfilet een rijke smaak. Het langdurig garen maakt het vlees uitzonderlijk mals en sappig.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gekonfijte
eendendijfilet



Knoflookteen



Aardappelen



Ui



Sugarsnaps



Sperziebonen



Parmigiano
Reggiano DOP



Amandelschaafsel



Geel mosterdzaad



Bosbessenjam



Uienchutney

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, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan, aardappelstamper, kleine kom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosbessenjam (g)	15	30	45	60	75	90
Uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4297 / 1027	627 / 150
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	18,1	2,6
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **aardappelen** en **knoflook** toe aan een pan en verkruimel het groente bouillonblokje erboven. Zet de aardappelen onder water en kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat kookvocht, giet af en leg de aardappelen weer terug in de pan.



2. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en voeg toe aan een hapjespan met deksel. Bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en stoom, afgedekt, 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Houd afgedekt warm tot serveren.



3. Groenten bakken



4. Amandelschaafsel roosteren

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin begint te kleuren. Voeg toe aan een kleine kom. Roer het **mosterdzaad** erdoorheen en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde pan op middelmatig vuur. Voeg de **eend** in zijn sap toe aan de pan. Bak, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.



5. Saus maken

Voeg aan een kleine steelpan de bosbessenjam, pikante **uienschutney**, zwarte balsamicoazijn en het kippenbouillonblokje toe. Voeg 1 el water per persoon toe en meng goed door. Laat zachtjes koken op middelmatig vuur tot serveren. Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.



6. Serveren

Stamp de **aardappelen** samen met de overige roomboter en een scheutje melk of wat van het bewaarde kookvocht met een aardappelstamper tot een grove puree. Roer de Parmigiano Reggiano en mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de puree op de borden. Verdeel de groenten en de eend eroverheen. Garneer met het geroosterd amandelschaafsel en serveer met de bosbessensaus.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kabeljauw met romige venkelrisotto

met sperziebonen, Parmigiano Reggiano en spinazie

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Sperziebonen



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 /770	380 /91
Vetten (g)	35	4
Waaran verzadigd (g)	22,3	2,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waaran suikers (g)	11,5	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen. Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



2. Risotto bereiden

Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg de helft van de witewijnazijn en ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker en de overige witewijnazijn. Bewaar apart tot serveren. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer. Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.



4. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer een klontje roomboter erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



5. Vis bakken

Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de **risotto**. Roer goed en laat slinken. Roer de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **sperziebonen** en de vis ertop. Serveer met de **venkelsalade**. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het bewaarde **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Tonijnsteak met zeewiersalade en sojabonen

met rijst, furikake, komkommer en frisse sambalmayonaise

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Witte langgraanrijst



Tonijnsteak



Knoflookteentje



Zeewiersalade



[Mini-]komkommer



Sojabonen



Sesamolie



Furikake



Limoen



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

Receptontwikkelaar Steffi: "De frisse salade in dit recept is geïnspireerd op 'Sunomono', een Japanse komkommersalade die vaak als bijgerecht wordt geserveerd. De dressing bestaat vaak uit eenvoudige maar smaakvolle ingrediënten zoals sojasaus, azijn, sesamolie en een beetje suiker. Om aan dit recept een luxe draai te geven, heb ik er sojabonen aan toegevoegd!"



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	598 / 143
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	6,7	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en het water toe aan de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 15 minuten. Zet het vuur uit en laat de **rijst** 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



2. Dressing maken

Snijd de **limoen** in 4 partjes. Meng in een saladekom de witte wijnazijn met de **sesamolie** en per persoon: 2 tl **sojasaus** en het sap van 1 **limoensapje**. Breng op smaak met een snufje zout.



3. Salade maken

Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Voeg de **komkommer** en **sojabonen** toe aan de saladekom en meng goed door. Bewaar apart.

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!



4. Tonijn bakken

Dep de **tonijn** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de **tonijn** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Blus af met de overige sojasaus.

Tip: Tonijn behoudt zijn smaak en malse textuur als de blokjes vanbinnen rosé blijven. Eet je liever meer doorkoken? Bak ze dan 1 - 2 minuten langer.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise, de sambal en het sap van 1 **limoensapje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **tonijn** in plakken. Serveer de **rijst** over borden. Verdeel de komkommersalade, **zeewiersalade** en **tonijn** over de **rijst**. Besprenkel met de sambalmayonaise en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in zwartepepersaus

met krieltjes en komkommer-appelsalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Zwartepepersaus is een romige, smaakvolle saus op basis van fijngestampte peperkorrels. De peperkorrels geven een pittige kick, waardoor het een klassieke combinatie is met gebakken, gegrild of geroosterd vlees.

Scheur mij af!



Zwartepepersaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola en veldsla



Varkenshaas



Italiaanse kruiden



Ui



[Mini-]komkommer



Appel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	439 /105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,2
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Vlees bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 7 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Voeg de overige roomboter toe aan één kant van de pan, voeg de **ui** toe aan de pan en bak nog 5 minuten.
- Haal de **varkenshaas** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Haal de **ui** uit de pan en bewaar apart.



2. Aardappelen bakken

- Verwarm in dezelfde pan de zwartepepersaus 1 minuut op middelhoog vuur.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Snijd de **appel** in plakjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, **appel** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed.



4. Serveren

- Serveer de **varkenshaas** over de borden en verdeel de zwartepepersaus en **ui** ernaar.
- Serveer met de **krieltjes** en verdeel de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteentjes



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Smokey tomatenketchup



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Burrata



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2774 / 663	571 / 137
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	20,7	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,9	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 voor de **pasta**.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.

Weetje Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



2. Bakken

- Snipper de **ui**. Rers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntaprika** in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



3. Pastasaus maken

- Voeg **smokey tomatenketchup**, de verse **tomaat** en de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en roer goed door. Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer de **pasta** en **pecorino** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de basilicumblaadjes grof en halveer de burrata.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de burrata erop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Bao buns met sticky hoisin buikspek en pinda's

met ponzu paksoi, gembermayo en gebakken ui

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze buikspek is langzaam gegaard voor een zachte textuur. De buitenkant wordt onweerstaanbaar knapperig en 'sticky' dankzij de honingsaus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Bao-broodje



Zwarteknoflookmarinade



Hoisinsaus



[Mini-]komkommer



Paksoi



Ui



Ongezouten pinda's



Ponzu



Gemberpuree



Sesamzaad



Sticky buikspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, grillpan of koekenpan, pan, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarteknollookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	45	90	135	180	225	270
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6611 / 1580	977 / 234
Vetten (g)	108	16
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,3
Koolhydraten (g)	116	17
Waarvan suikers (g)	38,7	5,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd het **buikspek** in 3 plakken per persoon. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **buikspek** 10 - 12 minuten. Voeg de suiker, zwarteknollookmarinade, de hoisinsaus en de helft van de witte wijnazijn toe. Breng op smaak met een snuf zout. Meng goed en bak nog 1 minuut.



2. Paksoi bakken

Halveer ondertussen de **paksoi** in de lengte. Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook. Kook de **paksoi** 2 - 3 minuten. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur (zie Tip). Bak de **paksoi** met de snijkant naar beneden 1 - 2 minuten.

Tip: Je kunt ook een grillpan gebruiken.



3. Ui bakken

Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Snijd de **ui** in halve ringen en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en meng goed door. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** 4 - 5 minuten, of tot de **ui** krokant is. Blijf regelmatig dorroeren.



4. Dressing maken

Meng in een kleine kom de honing, de ponzo en de overige witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Toppings maken

Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de gemberpuree. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in stukjes die klein genoeg zijn om de bao-broodjes mee te beleggen. Snijd de **pinda's** fijn.



6. Serveren

Maak de bao-broodjes voorzichtig open en besmeer met de gembermayo. Vul de bao-broodjes met het **buikspek** en de **komkommer**. Garneer met de **pinda's**. Besprenkel de **paksoi** met de dressing, garneer met de sesamzaadjes en gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!