



# Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Vietnamese saus



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
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
Sjalon (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
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2284 /546	276 /66
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,9
Koolhydraten (g)	43	5
Waarvan suikers (g)	12,7	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,1	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalon** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **kipfilet** in reepjes.

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



## 2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalon** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappelpartjes** 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! Gebruik naar smaak) en **Vietnamese saus** toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg een extra scheutje **vissaus** naar smaak toe.



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Ui		Tomaat
	[Mini]-komkommer		Bulgur
	Gemalen korianderzaad		Vers bladpeterselie en munt
	Amandelschaafsel		Avocado
	Witte kaas		Gedroogde cranberry's
	Rode peper		Paprika



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2477 /592	384 /92
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	18	2,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer, paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



### 2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomatenblokjes**, de **komkommer**, de witte wijnazijn en het **gemalen korianderzaad**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



### 3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de **ui** en **paprika** toe aan de pan zonder olie en bak met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** en **paprika** niet aanbrandt. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en karamelliseer de **ui** en **paprika** in 6 - 8 minuten.



### 4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes. Hak de **peterselie** grof en verkuirmel de **witte kaas**. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



### 5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de **ui**, **paprika** en **¾ van de verse kruiden** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocado**, het **amandelschaafsel**, de **witte kaas**, de **gedroogde cranberry's**, de **rode peper** en de overige **verse kruiden**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**

**Weetje** 🍎 Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vette. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vette.



# Plantaardige kipburger met peterseliekrieltjes

met kappertjes en tomaat-komkommersalade

Familie Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



[Mini-]komkommer



Tomaat



Ui



Verge krelpeterselie



Knoflookteentje



Citroen



Kappertjes



Pluimfeestburger van  
de Vegetarische Slager



Pompoenpitten



JANUARI  
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberberukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Grote saladekom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Krieltjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**.
- Kook de **krieltjes** 12 - 15 minuten, giet af en zet apart.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve manen. Snijd de **tomaat** in partjes en snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de overige **citroen** uit.



## 2. Burger bakken

- Meng in een grote saladekom de extra verge olijfolie met de honing, mosterd en ½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **ui** toe en meng goed.
- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 8 - 10 minuten, of tot hij gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 3. Krieltjes bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **kappertjes** en de helft van de **peterselie** toe.
- Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Roer de **krieltjes** erdoorheen en bak nog 1 - 2 minuten.



## 4. Serveren

- Serveer de **aardappelen** op borden met de **burger** en de salade.
- Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **peterselie**.
- Serveer de **citroenpartjes** en mayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbolletjes in met knoflook en belegt de zelfgemaakte Italiaanse-stijl hamburger met tomaat, basilicum en olijfolie."



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteentje



Ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



[Mini-]komkommer



Hamburgerbol met sesam

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	565 / 135
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	13,5	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**, houd de helft apart en pers de overige **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik. Zet de **aardappelen** ruim onder water in een pan en kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.

### 2. Aardappelen bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** in 7 minuten goudbruin. Voeg de fijngesneden **knoflook** toe, samen met de helft van de **ui** en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Burger maken

Snijd de **komkommer** in dunne reepjes. Meng in een saladekom de **komkommerreepjes**, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Meng in een kom het **gehakt** met de overige **ui**. Vorm een burger van het gehaktmengsel.

### 5. Burger bakken

Snijd het **broodje** open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 minuten per kant en beleg met de **geraspte kaas**. Zet het vuur lager en dek de pan af, zodat de **kaas** kan smelten.



### 6. Serveren

Wrijf de achtergehouden **knoflook** over de binnenkant van het **broodje**. Bestrijk met de overige mayonaise en beleg met de **burger** en de bruschettatopping. Serveer de **burger** met de komkommersalade en **aardappelschijfjes**.

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!



# Hartige zoete-aardappelsoep

met crème fraîche, bierbostelbroodje en pompoenpitten

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Pompoenpitten



Paprika



Gele wortel



Biologische crème fraîche



Bierbostelbroodje



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijf fijn.
- Snijd de **wortel** in plakken van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes.
- Schil zowel de **aardappelen** als de **zoete aardappel** en snijd in kleine blokjes.

**Weetje** Aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat de zoete variant ook veel vitamine A bevat? Goed voor je ogen en afweersysteem.

## 2. Soep koken

- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **aardappelen**, **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



## 3. Pompoenpitten roosteren

- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

## 4. Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de **pompoenpitten** en **crème fraîche**.
- Serveer het **broodje** ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Ui



Knoflookteentje



Witte miso



Roomkaas



Paksoi



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



Cashewstukjes



Kastanjechampignons



Sesamzaad



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (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	382 / 91
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,8
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3	0,4

## 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**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



### 2. Risotto bereiden

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 3. Risotto afmaken

Voeg, zodra het vocht door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



### 4. Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 3 minuten. Voeg de **rode peper** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Haal de pan van het vuur, voeg de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe, voeg toe aan een kom en meng goed door. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Paksoi bakken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paksoistelen** 1 - 2 minuten. Voeg de **paksoibladeren** toe en bak nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Haal de pan met risotto van het vuur. Voeg de **paksoi**, **roomkaas** en **Koreaanse kruidenmix** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de risotto over diepe borden en leg de misochampignons erbovenop. Garneer met het **sesamzaad** en de **cashewstukjes**.

**Eet smakelijk!**



# Hartige tarte tatin met chioggia biet

met feta, verse kruiden en frisse rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Chioggia biet



Ui



Gedroogde tijm



Bladerdeeg



Knoflookteentje



Citroen



Balsamicocrème



Rucola en veldsla



Dille, munt en bladpeterselie



Gezouten amandelen



Feta



JANUARI  
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberberukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chioggiauit* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bladerdeeg* (rol(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten amandelen (g)	20	40	60	80	100	120
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 /921	871 /208
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	24,6	5,6
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	24,7	5,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd elke rol **deeg** doormidden, om 1 taart per persoon te maken.
- Schil de **biet** en snijd plakjes van ½ cm dik.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Besprengel een bakplaat met bakpapier met de helft van de honing. Gebruik meerdere bakplaten als je voor meerdere personen bakt. Houd voldoende ruimte vrij aan de randen, zodat het **deeg** de honing straks volledig bedekt.



## 2. Taart bakken

- Verdeel de **knoflook** en de helft van de **tijm** over de honing en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **bietjes** en **ui** over de honing en bestrooi met de overige **tijm**.
- Leg het **bladerdeeg** erop en duw de randen aan met een vork.
- Prik met een vork meerdere keren in het deeg. Bak 20 - 25 minuten in de oven.



## 3. Salade maken

- Hak de **amandelen** grof. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in partjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de overige honing en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Voeg de **sla**, de **amandelen** en de helft van de **verse kruiden** toe en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Leg een groot bord op de taart en keer voorzichtig om, zodat de **groenten** bovenop komen te liggen. Verwijder het bakpapier en gooi het weg.
- Verkruimel de **feta** over de taart en besprengel met de **balsamicocrème**.
- Garneer met de **citroenrasp** en de overige **verse kruiden**.
- Serveer de salade en de overige **citroenpartjes**ernaast.



# Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP Parmigiano Reggiano DOP



JANUARI  
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Hapjespan, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	3033 /725	641 /153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	17,1	3,6
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

## 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 **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Halveer de **tomaten**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het **basilicum** grof. Kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



### 2. Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **aubergine** toe en roerbak in 10 minuten goudbruin. Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruidenmix** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

**Weetje** Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



### 3. Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en het zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe aan de tomatensaus. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de **geraspte Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.



# Rookworst met spruiten en spekreepjes

met hutspot en uienschutney

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Spruiten



Mix van gesneden wortel en ui



Varkensrookworst



Spekreepjes



Pikante uienschutney



JANUARI  
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Deksel, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruitjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 /776	515 /123
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,1
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,4	0,5

## 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 **aardappelen**, **wortel** en **ui**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng in een tweede pan met deksel water aan de kook voor de **spruitjes**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Snijd de harde onderkant van de **spruitjes**.



### 2. Koken

- Kook de **aardappelen**, **wortel** en **ui** afgedekt, 15 -18 minuten in de pan met bouillon.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Haal ondertussen de **rookworst** uit de verpakking. Kook de **spruitjes** en **rookworst**, afgedekt, 6 - 8 minuten in de andere pan.
- Haal de **rookworst** uit de pan en bewaar apart. Giet de **spruitjes** af en spoel af met koud water.



### 3. Bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 2 - 3 minuten krokant.
- Voeg de **spruitjes** toe en bak 4 - 6 minuten mee. Blus af met de witte balsamicoazijn en verhit nog 1 minuut.

Weetje Spruitjes zijn rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, ijzer voor je energieniveau, vitamine E voor een sterk immuunsysteem en vezels voor gezonde darmen.



### 4. Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen**, **wortel** en **ui** tot een grove puree. Voeg de melk, de mosterd en de overige roomboter toe en stamp goed door.
- Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Verdeel de hutsop over de borden. Leg de **spruitjes** en **spekreepjes** erbovenop.
- Halveer de **rookworst** en leg naast de hutsop. Serveer met de **uienschutney**.



# Veggie schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommersalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Kookroom



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



Versie bieslook



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

## 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

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebloillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3473 /830	514 /123
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,1
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verhit ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met de **kookroom** en ⅓ van de witte balsamicoazijn.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokje toe.
- Breng op smaak met peper. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken.



### 3. Salade maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **bieslook** fijn. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng de **komkommer**, de **sla** en de helft van de **bieslook** door de dressing.



### 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden. Leg de **schnitzel** ernaast.
- Garneer met de overige **bieslook** en serveer met mayonaise.
- Giet de champignonsaus in een kommetje en serveer ernaast.

**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!



# Romige penne met aubergine en Pecorino

met zongedroogde tomaten, vers basilicum en rucola

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Geraspte Pecorino DOP Siciliaanse kruidenmix



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

## 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

Hapjespan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	595 /142
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	19,2	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,5	0,3

## 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 pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met de bloem.
- Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de groentebouillon.
- Voeg de **room** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **pasta**, de **aubergine**, de helft van de **Pecorino** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** en **rucola** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Pecorino** en het overige **basilicum**.



# Plantaardige visburger op een wortelbroodje

met appel-koolsla, smokey aardappeltjes en kruidenmayo

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De verrukkelijke vegan visburger is rijk aan smaak en goed voor jou en de planeet.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Citroen



Rodekool,  
witte kool 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
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 goudbruin.
- Snijd de **citroen** in partjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakjes.
- Meng in een kom de **rodekoel, 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.



# Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Biologische crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	601 /144
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,1
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	14,2	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer de **courgette** in de lengte. Kerf in elke **courgettehelft** een ruitpatroon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Draai de **courgette** om en bak, afgedeckt, 7 - 8 minuten.

**Tip:** Snijd niet te diep in het vruchtvlees, zodat de schil heel blijft.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **Siciliaanse kruidenmix**, de **knoflook** en de **paprikareepjes** 1 minuut.

**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



### 3. Stoof maken

- Voeg de **passata**, de bouillon, **bonen**, zwarte balsamicoazijn en de suiker toe en breng aan de kook. Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **crème fraîche** en de helft van de **Grana Padano** door de stoof. Breng opnieuw kort aan de kook.



### 4. Serveren

- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de stoof over de **rijst**. Leg de **courgette** op de stoof.
- Garneer met de **pesto** en de overige **Grana Padano**.

**Weetje** Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium!



# Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Garnalen en citroen zijn een gouden duo in de keuken en spelen de hoofdrol in dit gerecht. Ik heb ervoor gekozen om deze twee ingrediënten uit te balanceren met room. De tomaten maken van het gerecht een zoet en hartig geheel."

NUTRI-SCORE



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteentje

## 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 met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	2703 / 646	542 / 130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

## 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 **spaghetti**.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.

**Weetje** **Ui** is een onderschatte supergroente! **Ui** is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



### 3. Saus maken

- Voeg de **room** toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden.
- Strooi de **rucola** erover en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Pangasiusfilet met romige kokoscurry

met verse udonnoedels en groenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Pangasiusfilet



Verse udonnoedels



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Groentemix  
met witte kool



Limoen



Kokosmelk



Groene currykruiden Peruaanse kruidenmix



JANUARI  
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Keukenpapier, koekenpan, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	440 /105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	19,3	3,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	16,3	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Bak de **groentemix** en de mix van **knoflook, gember** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 minuten.
- Roer de sojasaus en de ketjap erdoorheen.



### 2. Vis bakken

- Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier.
- Bestrooi met de **Peruaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant.



### 3. Curry maken

- Snijd ondertussen de **limoen** in 6 partjes.
- Voeg de **udonnoedels, kokosmelk** en **groene currykruiden** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed en bak de **noedels** in 2 minuten los.
- Knijp 1 **limoensappartje** per persoon uit boven de pan en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de curry en **noedels** in kommen. Leg de **vis** erbovenop.
- Serveer met de overige **limoensappartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Smokey Mexicaanse kippensoep

met zure room, zoete aardappel, mais en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mexicaanse kruiden



Pulled chicken



Mais in blik



Ui



Zoete aardappel



Passata



Biologische zure room



Verse koriander



Gerookt paprikapoeder



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.

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

Vershoudfolie, soeppan, hittebestendige kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 / 589	310 / 74
Vetten (g)	26	3
Waaran verzadigd (g)	9,8	1,2
Koolhydraten (g)	56	7
Waaran suikers (g)	21,8	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **zoete aardappel** grondig en snijd in blokjes.
- Voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom. Voeg de roomboter en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek af met vershoudfolie, prik een paar keer in het folie en zet 4 - 5 minuten in de magnetron, of tot de **aardappel** zacht is.
- Verwijder voorzichtig het vershoudfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart.



### 2. Ui bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### 3. Soep maken

- Voeg de **pulled chicken**, de **passata**, het **gerookte paprikapoeder**, de witewijnazijn, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe aan de soeppan. Breng aan de kook en laat sudderen tot serveren.
- Giet de **mais** af en snijd de **koriander** fijn.
- Zet vlak voor het serveren het vuur uit. Roer de **mais** en de helft van de **zure room** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **zoete aardappel** in kommen en bedek met de soep.
- Garneer met de **koriander** en de overige **zure room**.

**Eet smakelijk!**



# Fusionpasta ragù bianco met ras el hanout

met gehakt, sinaasappel en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orecchiette



Ras el hanout



Spinazie



Ui



Paprika



Handsinaasappel



Tomaat



Cashewstukjes



Knoflookteentje



Half-on-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Roomkaas



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

### 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

Hapjespan, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3376 /807	621 /148
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,4
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	16,6	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** en de **tomaat** in kleine blokjes. Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Pers ½ **sinaasappel** per persoon.



## 2. Saus maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los. Voeg de **ras el hanout** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **paprika** en **tomaat** toe en bak 4 - 5 minuten mee.
- Scheur de **spinazie** in delen klein boven de pan en roer door de groenten.



## 3. Pasta afmaken

- Voeg het kookvocht en **sinaasappelsap** toe aan de hapjespan en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin.
- Voeg de **roomkaas**, **pasta** en 1 tl **sinaasappelrasp** per persoon toe aan de saus en meng goed door (zie Tip).

**Tip:** Oogt de pasta waterig? Verhoog dan het vuur en laat inkoken tot de gewenste dikte.



## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Besprenkel met de geroosterde **cashewstukjes**.

**Eet smakelijk!**



# Spinaziestamppot met boerenworst

met kastanjechampignons en knolselderij

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Knolselderij



Ui



Kastanjechampignons



Varkensboerenworst



Spinazie



Belgische kruidenmix voor gehakt



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij* (stuk(s))	½	½	½	¾	½	¾
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	320	400	570	650
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (tl)	3	6	9	12	15	18
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2711 / 648	443 / 106
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,6
Koolhydraten (g)	42	7
Waarvan suikers (g)	4,1	0,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** en **knolselderij** snijd in grote stukken. Weeg 75 gr **knolselderij** per persoon af. Zorg dat de **aardappelen** en **knolselderij** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Worst bakken

Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om.



### 3. Champignons bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Halveer de **kastanjechampignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwartjes. Haal de **worst** uit de pan. Voeg aan dezelfde pan ½ van de roomboter toe. Bak de **kastanjechampignons** 5 - 7 minuten op hoog vuur. Verlaag het vuur en voeg de helft van de **ui** toe. Bak nog 3 minuten.



### 4. Spinazie bakken

Voeg de mosterd en het water toe aan de **champignons** en verkruimel er vervolgens de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erdoorheen. Laat 5 minuten koken zodat er een jus ontstaat. Voeg de **worst** toe en laat nog 3 minuten mee sudderen. Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg in delen de **spinazie** toe en bak tot de **spinazie** geslonken is.



### 5. Stampot maken

Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **knolselderij** met een scheutje melk en de overige roomboter. Voeg de **Belgische kruidenmix** en de **spinazie** toe, meng alles goed met elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Schenk de jus met **champignons** eroverheen. Leg de **boerenworst** erop.

Weetje 🍎 Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een verzadigd gevoel.

Eet smakelijk!



# Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



[Mini]-komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio



JANUARI  
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Grote kom, kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergeleken met de gemiddelde yoghurt*	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	457 / 109
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,3
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	17,3	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd in dunne reepjes.

**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



### 2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



### 4. Inkoken

Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de koekenpan. Laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe om en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom de witte wijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en voeg de **sla** en **komkommer** toe. Roer goed om met de dressing. Verwarm ondertussen de **minitortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).



### 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een deel van de komkommersalade en de **kikkererwten**. Giet de yoghurtsaus erover en serveer de overige komkommersalade ernaast. Garneer met de **gomasio** en de overige **munt**.

**Eet smakelijk!**



# Heekfilet in knoflookboter met zongedroogde tomaten met spinazie-pastinaakpuree en gekaramelliseerde ui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



JANUARI  
CHALLENGE



## Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	410 /98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	16,4	2,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook met de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje in een pan met deksel.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **pastinaak** in grote blokjes.
- Kook de **aardappelen** en **pastinaak** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan met deksel tot verder gebruik.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Spinazie bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 9 - 12 minuten. Schep regelmatig om.
- Blus af met de balsamicoazijn en voeg dan de honing toe. Meng goed en zet het vuur uit.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan.
- Laat slinken en inkoken. Haal uit de pan en houd apart.



### 3. Vis bakken

- Verhit een flinke klont boter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en draai dan om.
- Voeg de overige **knoflook** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in reepjes.



### 4. Serveren

- Pureer de **aardappelen** en **pastinaak** met een klein klontje boter en een scheutje melk. Roer de **spinazie** en de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de puree op borden. Bedek met de gekaramelliseerde **ui** en de **vis** in knoflookboter.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten**.

**Eet smakelijk!**



# Romige spaghetti met vegetarisch gehakt en pecorino

met mascarpone-tomatensaus, puntpaprika en vers basilicum

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Ui



Knoflookteentje



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP



Mascarpone



Italiaanse kruiden



Vegan gehakt van De  
Vegetarische Slager



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

Je kent mascarpone misschien alleen van het dessert  
tiramisu. In dit gerecht wordt het gebruikt om een heerlijk  
romige tomatensaus te maken.

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, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	662 /158
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,8
Koolhydraten (g)	91	17
Waarvan suikers (g)	23,8	4,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	3,6	0,7

## 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 pan voor de **pasta**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **plantaardig gehakt** en 1 ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.



## 2. Saus maken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg de **tomatenblokjes**, de suiker en de overige **Italiaanse kruiden** toe.
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedeckt, 6 - 8 minuten sudderen.



## 3. Saus afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **mascarpone** en het **gehakt** toe aan de pan en meng goed door. Laat 2 - 3 minuten sudderen.
- Voeg de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon toe en meng goed.

**Weetje** 🍎 Wist je dat puntpaprika 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.



## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte pecorino** en het **basilicum** (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍀 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de pecorino. Bewaar de rest voor een andere dag.

**Eet smakelijk!**



# Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Paarse wortel



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



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

Laat je zelfgemaakteworstenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant van het deeg met gekluts ei of melk voor ze in de oven gaan.

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, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3824 /914	659 /158
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	19	3,3
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	31,2	5,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Worstenbroodje maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **krulpeterselie** fijn.
- Meng in een grote kom het **gehakt**, de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 worst per persoon. Zorg dat elke worst even lang is als de **bladerdeegstrook** en leg de worst er in het midden op.



### 2. Worstenbroodje bakken

- Vouw het **bladerdeeg** om de worst heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw ook de uiteinden dicht. Leg deworstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

**Tip:** Zie je dat de broodjes niet gelijkmataig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



### 3. Appelmoes maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de **appel**, de honing en het water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedeckt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedeckt tot serveren.



### 4. Salade mengen

- Rasp de **wortel** fijn.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de geraspte **wortel** en de overige **peterselie** door de dressing.
- Serveer deworstenbroodje met de salade en de appelmoes.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met kipfilet

met witte kaas en rozijnen

Totale tijd: 35 - 45 min.



Paprika



Ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Parelcouscous



Tomaat



Rozijnen



Verse munt



Witte kaas



Gezouten amandelen



Kipfilet



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	523 /125
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	19,4	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

- Bereid de bouillon. Meng in een kom de zonnebloemolie met de helft van de **Midden-Oosterse kruiden**. Voeg de **kip** toe en meng goed met elkaar.
- Snijd de **paprika** in reepjes en snippet de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Rooster de overige **Midden-Oosterse kruiden** 30 seconden of tot geurig. Roer dan de **ui** en **paprika** erdoor en bak 3 - 4 minuten.



### 2. Parelcouscous koken

- Besprengel de **groenten** met de helft van de olijfolie. Voeg dan de **couscous** toe en bak 1 minuut.
- Giet de bouillon erbij en dek af met het deksel. Laat 8 minuten koken. Roer regelmatig.
- Voeg de **tomaat** en de **rozijnen** toe en kook nog 4 - 6 minuten tot de **couscous** gaar is (zie Tip).
- Giet eventueel af en houd apart.

**Tip:** Voeg eventueel een extra scheutje water toe als de couscous te droog is.



### 3. Kip bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Snijd de **witte kaas** in blokjes.
- Verwijder de steeltjes van de **munt** en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **amandelen** grof.



### 4. Serveren

- Serveer de **couscous** op borden en leg de **kipfilet** erop.
- Garneer met de **witte kaas**, de **amandelen** en de **munt**.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

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

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine koekenpan, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	433 /103
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	2,5
Koolhydraten (g)	91	10
Waarvan suikers (g)	18,4	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes van 1 ½ cm. Halver de **kastanjechampignons**. Voeg de **groenten** en ½ tl **gele currykruiden** per persoon toe aan de **groenten** in een kom. Besprenkel ruim met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep alles goed om.



### 2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven. Houd per persoon: 25 ml **kokosmelk** en 100 ml bouillon apart voor de saus. Bewaar de overige **kokosmelk** en de overige bouillon in een pan met deksel.



### 3. Kokosrijst maken

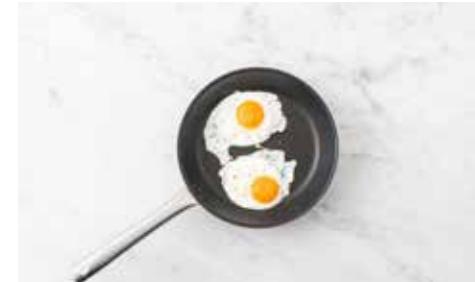
Breng de pan met deksel aan de kook. Verlaag het vuur vervolgens tot middellaag en voeg de **rijst** toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchgerecht verwerken.



### 4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg bloem toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Ei bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **kokosrijst** over diepe borden. Schep de **groenten** en de currysaus erover. Leg het **spiegelei** erop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**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!**



# Linguine met spekjes en romige blauwekaassaus

met champignons en peer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Linguine



Spekreepjes



Champignons



Peer



Kookroom



Blauwekaasblokjes



Rucola



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immunsysteem en bloeddruk.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	678 / 162
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	18	3,9
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	16,5	3,6
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Linguine koken

Breng ruim water in een pan voor de **linguine**. Kook de **linguine** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Voeg eventueel een klein beetje olijfolie toe en meng goed door, zodat de **linguine** niet aan elkaar gaat plakken.



### 2. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 6 - 7 minuten knapperig. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Haal de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



### 3. Bakken

Voeg de **champignons** toe aan dezelfde koekenpan en bak deze 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peer** toe en bak nog 1 minuut.



### 4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en **blauwkaasblokjes** toe aan de hapjespan en roer goed door. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Voeg de laatste 5 minuten de gebakken **spekreepjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Rucola mengen

Meng in een kom de **rucola** met de witte balsamicoazijn, peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en leg de **linguine** erop. Verdeel de blauwkaassaus over de **linguine**.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren enchilada's met kipgehakt

met zure room en frisse tomatensalsa

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Ui



Tomaat



Wortel



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



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

Enchilada's danken hun naam aan het Spaanse woord 'enchilar', wat 'kruiden met chili' betekent. In dit recept hebben we de chili eruit gehaald, zodat degene die niet van pittigheid houden toch kunnen genieten van deze Mexicaanse klassieker!



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

Ovenschaal, kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	472 /113
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15	2,4
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,3	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.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **mais** en  $\frac{3}{4}$  van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).

**Tip:** Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



### 2. Vulling maken

- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** en de helft van de **tomaat** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.



### 3. Enchilada's maken

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel. Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de **cheddar** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.

**Weetje** Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de overige **tomaat** en **ui** met de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de enchilada's met de tomatensalsa en de **zure room**.

**Eet smakelijk!**



# Zalm in hoisinsaus en papillote

met verse udonnoedels, broccoli en tomaat

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verge udonnoedels



Zalmfilet



Gemberpuree



Limoen



Broccoli



Tomaat



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus



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

'En papillote' is een Franse kooktechniek die letterlijk 'in papier' betekent. Bij deze methode worden ingrediënten in bakpapier of folie gevouwen en daarna gebakken. Hierdoor stoomt het voedsel, waardoor het vocht en veel smaak vasthoudt!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	150	300	375	500	675	800
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2385 /570	462/110
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,7
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	18,5	3,6
Vezels (g)	8	1
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

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook ruim water in een pan voor de **broccoli**.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **hoisinsaus** met de zonnebloemolie. Voeg de **zalm** toe en bestrijk hem met de **hoisinsaus**.
- Snijd de **tomaat** in plakjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes.



## 2. Zalm bakken

- Leg 1 stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon klaar.
- Leg de **tomatenplakken** op de folie en leg de **zalm** met hoisin erbovenop.
- Breng op smaak met peper en zout en vouw de aluminiumfolie dicht.
- Bak de **zalm** 12 - 15 minuten in de oven.



## 3. Noedels koken

- Kook de **broccoli** 1 - 2 minuten, voeg dan de **noedels** toe en kook in 1 - 2 minuten beetgaar. Giet af en zet opzij.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **gemberpuree** met de sojasaus, **zoete Aziatische saus** en honing. Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.
- Voeg de saus toe aan de **noedels** en **broccoli**. Schep goed om en bak 1 minuut op middelhoog vuur.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en **broccoli** over de borden.
- Beleg met de **tomaat** en gebakken **zalm**. Wees voorzichtig bij het openen van de folie, want de stoom kan heet zijn.

**Eet smakelijk!**



# Bulgogibowl met steak

met rijst, sesamsalade en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Ui



[Mini-]komkommer



Wittekool en wortel



Bulgogisaus



Sesamolie



Gomasio



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer,  
gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het  
bereiden van Koreaans BBQ.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgogisaus (g)	15	35	50	70	85	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2929 /700	438 /105
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2	0,3

## 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 hem op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes en voeg toe aan een kom.

**Tip:** Het best kun je de **steak** al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de biefstuk ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



### 3. Steak bakken

- Meng in een saladekom de **sesamolie** met de mayonaise en de **wittekool** en **wortel**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** en **ui** 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de **steak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **bulgogisaus** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan met de **ui**. Laat 1 minuut koken.



### 4. Serveren

- Snijd de **steak** kort voor het opdienen, tegen de draad in, in dunne plakjes.
- Serveer de **rijst** op diepe borden. Leg de **steak** erop en besprenkel met de **bulgogisaus**.
- Serveer met de **komkommer** en de koolsla.
- Garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Sukadelap met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Pikante uienschutney



Verse bladpeterselie



Sukadelap in jus



Nieuw ingrediënt in je box! Deze malse sukadelap is langzaam gegaard en hierdoor boterzacht. Het vlees heeft een volle smaak die versterkt wordt door de kruidige jus.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## 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, rasp, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Sukadelap in jus* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes.
- Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten stomen op middelhoog vuur. Giet eventueel af.
- Besprengel met de olijfolie en bak de **aardappelen** 5 - 7 minuten of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Vlees bakken

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **sukadelap** in 10 - 15 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om.
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg in dezelfde pan de **uienschutney** en 1 el water per persoon toe.
- Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



## 3. Salade maken

- Verwijder het blad van de **koolrabi**. Schil en rasp de **koolrabi**.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een saladekom de **koolrabi**, **appel**, mayonaise en wittewijnnazijn.
- Voeg de helft van de **verse kruiden** toe en besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



## 4. Serveren

- Serveer de **sukadelap** op borden.
- Serveer de **aardappelpartjes** en koolrabisalade ernaast.
- Besprengel de **sukadelap** met de uiensaus en garneer met de overige **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 /624	453 /108
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	27,5	4,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Parelcouscous met biefstukkreepjes in knoflook

met witte kaas, geroosterde amandelen en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukkreepjes



Knoflooteen



Gezouten amandelen



Citroen



Witte kaas



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een  
heel glas melk?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	421 /101
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,6
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar en giet af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



### 2. Groenten stoven

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel. Fruit de **ui** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken.
- Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.



### 3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit de roomboter met de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstukreepjes** samen met de **knoflook** in 1 minuut rondom bruin. De **reepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en de rodewijnazijn door de **wortel** en **spinazie**.



### 4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** over de borden. Schep de **biefstukreepjes** op de **parelcouscous**.
- Verbrokkel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren noedels met kippendij

met groenten, Koreaanse kruiden en rode peper

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Kippendijreepjes



Groentemix  
met wittekool



Koreaanse kruidenmix



Volkoren noedels



Javaanse wokpasta



Wortel



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan, wok met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 /578	529 /126
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	61	13
Waarvan suikers (g)	20,5	4,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,8	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 **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **wortel**.



## 2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **kippendijreepjes**, **knoflook**, **Javaanse wokpasta** en **rode peper** 2 - 3 minuten. Voeg de **groentemix**, **wortel** en de **Koreaanse kruiden** toe.
- Voeg de sojasaus en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan en kook 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af en voeg toe aan de wok.
- Voeg 1 el kookvocht per persoon toe aan de wok en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.

## 4. Serveren

- Serveer de **noedels** met **kip** en groenten in diepe borden.

**Eet smakelijk!**



# Garnalenbowl met pittige jalapeñocrème

met rijst, cherrytomaten, cashewnoten en verse kruiden

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De groene puntpaprika is een zoete, knapperige groente met een subtile smaak. Lekker rauw of voor op de grill.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Jasmijnrijst		Garnalen
	Knoflookteentje		Ui
	Paprika		Groene puntpaprika
	Rode cherrytomaten		Limoen
	Verse koriander		Roomkaas
	Peruaanse kruidenmix		Cashewstukjes
	Jalapeño		

## 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

Blender of staafmixer met hoge kom, pan met deksel, keukenpapier, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	10	20	30	40	50	60
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	581 /139
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	10	1,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	12,8	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng een pan met ruim water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet af en voeg de **rijst** terug toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt staan tot serveren.
- Snijd ondertussen de **paprika** en **groene puntpaprika** in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen.



### 2. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **paprika** en de **groene puntpaprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op hoog vuur. Bak de **garnalen** met de **Peruaanse kruidenmix** 1 - 2 minuten.



### 3. Saus maken

- Pers het sap van  $\frac{1}{4}$  **limoen** per persoon in een hoge kom.
- Snijd het steeltje van de **Jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **Jalapeño** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Voeg toe aan het **limoensap**. Voeg de **roomkaas**, **knoflook**, mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **verse kruiden** toe. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de overige **verse kruiden** fijn. Snijd het overige gedeelte van de **limoen** in partjes.
- Serveer de **rijst** over kommen en verdeel de **groenten** en **garnalen** in hun bakket eroverheen.
- Besprenkel met wat van de pittige groene saus en serveer de rest ernaast.
- Garneer met de **cashewnoten** en **verse kruiden**. Maak af met de **limoenpartjes**.