



Griekse stijl orzo met garnalen

met feta en peterselie

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Aubergine



Tomaat



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Orzo



Feta



Verse bladpeterselie
& basilicum



Gemarineerde garnalen
& basilicum



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

Wist je dat oregano een van de meest gebruikte kruiden wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraanse en Mexicaanse keuken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, grillpan of koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemarineerde garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2874 / 687	427 / 102
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	17,6	2,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid 175 ml groente bouillon per persoon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **orzo** toe en bak de **orzo** 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Orzo koken

- Voeg de **tomatenblokjes**, de **tomatenpuree**, de **peterselie** en de bouillon toe.
- Meng goed door en roer dan de **orzo** door de saus. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken (zie Tip). Roer regelmatig door. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **feta** in blokjes. Snijd het **basilicum** in reepjes.

Tip: Voeg eventueel meer water toe als de orzo te snel droogkookt.



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aubergine** en 1 tl **gedroogde oregano** per persoon toe en bak 6 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **peterselie** fijn.



4. Serveren

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grill- of koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 1 - 2 minuten per kant.
- Verdeel de **orzo** over de borden en leg de **garnalen** met het bakvet erop.
- Garneer met de **feta** en de **basilicumreepjes**.

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

Eet smakelijk!



Vegetarische lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Grana Padanovlokken Verse lasagnebladen



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



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, 2x wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentegebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 / 819	444 / 106
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,6
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snij de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Ris de **oreganoblaadjes** van de takjes en snij fijn.

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels of een weegschaal: 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ¼ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar **courgetteplakken** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



6. Bakken en serveren

Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!

Linguine met boerenworst

met puntpaprika, harissa en basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano



Varkensboerenworst



Linguine



Gedroogde oregano



Harissa



Tomatenblokjes met basilicum



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3452 /825	651 /156
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,9
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	19,8	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe aan de pan en bak 6 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.



2. Pasta koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **linguine**, afgedeckt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ondertussen de overige olijfolie in de koekenpan van de **puntpaprika**. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe aan de pan en fruit 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Snijd het vel van de **boereworst** open en knip het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het worstvlees in grote stukken en roerbak 2 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **tomatenblokjes**, **gedroogde oregano**, rodewijnazijn, suiker en ½ tl **harissa** per persoon toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen het blokje **Parmigiano Reggiano**.



4. Serveren

- Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om.
- Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **puntpaprika** en de geraspte **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Gekruide kipfilet met champignonroomsaus

met witte rijst, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Champignons



Witte langgraanrijst



Gomasio-
tuinkruidenmix



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Ui



Broccoli

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en **broccoli**. Snijd de **champignons** in kwartjes. Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

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



2. Champignons bakken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 4 - 6 minuten, of tot de **ui** glazig is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Roer regelmatig door.

Tip: Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.



3. Kipfilet bereiden

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 5 minuten rondom bruin. De **kipfilet** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en per persoon: 25 ml water, $\frac{1}{4}$ kippenbouillonblokje en 1 tl mosterd toe aan de hapjespan met de **champignons** en **ui**. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip en scan voor kooktips!). Voeg dan de **kipfilet** toe en dek de pan af. Kook de saus, afgedekt, nog 8 - 12 minuten.

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.



5. Rijst en broccoli koken

Kook de **rijst** 5 - 6 minuten. Kook daarna de **broccoli** 5 - 7 minuten mee. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Leg de **kipfilet** op de **rijst** en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Peruaanse vegetarische roerbak met portobello en spiegelei

met zoete-aardappelfrietjes en pittige groene saus

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Zoete aardappel		Ei
	Portobello		Knoflookteentje
	Witte langgraanrijst		Ui
	Peruaanse kruidenmix		Tomaat
	Sojasaus		Worcestershiresaus
	Groene peper		Yoghurtdressing



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentegebouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	585 /140
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	102	17
Waarvan suikers (g)	16,9	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,1	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. Bereid de bouillon. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl **Peruaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uistomen. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, ⅓ van de **knoflook** en ½ tl **Peruaanse kruiden** per persoon 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomatenblokjes** toe en laat 3 - 4 minuten stoven.

Weetje Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



4. Laat sudderen

Voeg daarna de groentegebouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampft is.



5. Sausje maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de **yoghurtdressing** en per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl witte wijnazijn, peper en zout. Mix met de staafmixer tot een glad sausje. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



6. Serveren

Meng vlak voor serveren de **zoete aardappel** door de portobello-tomatenstoof. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de portbelostooft ernaast. Leg het spiegelei op de **rijst**. Serveer de groene saus erbij.

Eet smakelijk!



Platbroodpizza's met champignons en mozzarella

met paprika en Midden-Oosterse kruiden

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Champignons



Rode puntlaprika



Mozzarella



Passata



Libanees platbrood



Gedroogde oregano



Geraspte belegen kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix en staat bekend als hét pizzakruid. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (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)	3075 /735	622 /149
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,9
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	9,9	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,1	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

Snijd de **champignons** in plakken en de **paprika** in dunne ringen. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

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



3. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** en **paprika** 3 - 4 minuten.



4. Tomatensaus maken

Meng ondertussen in een kom de **passata** met de **knoflook** en de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Pizza beleggen

Smeer de **platbroden** in met de tomatensaus. Verdeel de **champignons** en de **paprika** over de **platbroden** en bestrooi met de **gedroogde oregano**, **geraspte belegen kaas** en **mozzarella**. Bak de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Risotto met miso-paddenstoelen

met amchoi, roomkaas en Koreaanse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Ui



Knoflookteentje



Witte miso



Roomkaas



Gemengde gesneden paddenstoelen



Amchoi



Gomasio



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaat. Umami betekent in het Japans hartig of heerlijkheid en is 1 van de 5 basissmaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, 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
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Amchoi* (g)	100	200	400	400	600	600
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] paddenstoelen- of groentegebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 / 583	501 / 120
Vetten (g)	24	5
Waaranvan verzadigd (g)	14,7	3
Koolhydraten (g)	72	15
Waaranvan suikers (g)	6,3	1,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon en vul aan met 200 ml water per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Halveer eventueel grote **paddenstoelen**. Verwijder de steelaanset van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **amchoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten. Voeg na 3 minuten de **rode peper** toe en bak mee. Haal de pan van het vuur, voeg de **miso** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en meng goed door. Haal de **paddenstoelen** met **rode peper** en **miso** uit de pan en bewaar apart tot serveren.



3. Paddenstoelen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten. Voeg na 3 minuten de **rode peper** toe en bak mee. Haal de pan van het vuur, voeg de **miso** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en meng goed door. Haal de **paddenstoelen** met **rode peper** en **miso** uit de pan en bewaar apart tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Amchoi bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de stelen van de **amchoi** 1 - 2 minuten. Voeg de bladeren van de **amchoi** toe en bak nog 1 minuut.



5. Risotto afmaken

Haal de pan met **risotto** van het vuur. Voeg de gebakken **amchoi**, **roomkaas** en **Koreaanse kruiden** toe en meng goed. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de **paddenstoelen** in **miso** bovenop de **risotto**. Garneer met de **gomasio**.

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

Eet smakelijk!



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met frisse aardappelsalade met appel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse brie



Appel



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Komkommer



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (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)	3904 /933	582 /139
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,3
Koolhydraten (g)	134	20
Waarvan suikers (g)	24,9	3,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,7	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.
- Halver de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten.
- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af met koud water.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Broodje bereiden

- Snijd de **demi-baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met ½ el mosterd per persoon. Verdeel de **brie** ertover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



2. Ui karamelliseren

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

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



4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el witewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rucola**, **veldsla**, **appelplakjes**, **komkommer** en **aardappelen** met de dressing.
- Leg de bovenste helft van de **baguette** op de onderste helft en snijd doormidden.
- Leg de **broodjes** op de borden en serveer met de aardappelsalade.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met Mexicaanse twist

met gehakt, courgette en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkensboerengehakt Mexicaanse kruiden



Ui Knoflookteentje



Courgette Penne



Passata Mais in blik



Geraspte belegen kaas Biologische zure room



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	140	210	280	350
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 / 872	654 / 156
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,6
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	17,1	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten.

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



3. Mengen

- Voeg de gekookte **pasta**, het gebakken **gehakt**, de **mais** en de helft van de **gerasppte belegen kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Snelle vegetarische miso-ramen met champignons

met paksoi, wortel en zachtgekookt eitje

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Champignons



Knoflookteentjes



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ei



Mie noedels



Paksoi



Wortel



Witte miso



Gemberpuree



Sesamolie



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	301 /72
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,6	0,9
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	12,4	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	5,6	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **eieren**. Bereid de bouillon.
- Snijd de **wortel** in dunne repen van 2 mm.
- Snijd de **champignons** in kwartalen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd in grove reepjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit per persoon: 1 el zonnebloemolie en 1 tl roomboter in een grote wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gemberpuree** en **knoflook** 1 - 2 minuten al roerend, of tot ze beginnen te geuren.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Voeg het witte gedeelte van de **bosui**, de **wortel** en de **champignons** toe aan de wok of hapjespan en bak in 4 minuten zachter.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de pan en bak nog 2 minuten.



3. Koken

- Kook de **eieren** in 6 - 8 minuten zacht (zie Tip). Spoel onder koud water, pel en halveer.
- Voeg de bouillon, **noedels** en **paksoi** toe aan de hapjespan. Schep goed om en breng afgedekt aan de kook.
- Kook ongeveer 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Haal de pan van het vuur en meng vlak voor serveren de **sesamolie** erdoor.

Tip: Houd je van een zachtgekookt ei? Kook het ei dan 6 minuten. Wil je een hardgekookt ei? Kook het ei dan 10 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en bouillon over diepe borden of kommen.
- Serveer met het gekookte **eitje**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje Ei is een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.

Eet smakelijk!



Penne met koolvisfilet

in romige tomatensaus met bladpeterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Penne



Koolvis



Ui



Mascarpone



Cherrytomaten in blik Verse bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Knoflookteentjes



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

Koolvis is rijk aan jodium. Dit is goed voor je schildklier, je stofwisseling en voor de groei van kinderen. Genoeg vis eten is dus de boodschap!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	571 /137
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	14,5	3
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan voor de **pasta**.
- Meng in een kom de helft van de **Italiaanse kruiden** met ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vis** toe, schep om en laat staan tot gebruik.
- Snij de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn. Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan. Schep wat van het kookvocht uit de pan en houd apart. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **cherrytomaten** en overige **Italiaanse kruiden** toe.
- Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en laat het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten pruttelen.



3. Vis bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gemarineerde **vis** 4 - 5 minuten rondom, of tot de **vis** gaar is.
- Meng ondertussen de **mascarpone** door de saus en laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng er nog 1 - 2 el kookvocht per persoon doorheen (zie Tip). Breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Hak de **bladpeterselie** fijn.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe.



4. Serveren

- Duw met een spatel de **vis** in stukjes in de pan.
- Meng de **vis** met de **pasta** en de saus.
- Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de **bladpeterselie**.

Weetje 🌟 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht 250 gram groente!

Eet smakelijk!



Vegan schnitzelreepjes met zoete Aziatische saus

met knoflook-gemberrijst, zoetzure rauwkost en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Vegan schnitzel
met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Basmatirijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma. Een perfecte toets aan dit recept!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, pan met deksel, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3870 /925	557 /133
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	109	16
Waarvan suikers (g)	30,4	4,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom per persoon: ½ el suiker, 1 el witewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Schnitzel bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Maak in een kom een dressing van de **zoete Aziatische saus** met de mayonaise en 1 tl water per persoon.

2. Koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **basmatirijst** en 180 ml heet water per persoon toe. Verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Verdeel de **schnitzelreepjes** over de **rijst** en garneer met de dressing en de **gomasio**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

Weetje Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met avocadodip en witte kaas

met tomaat en verse kruiden

Veggie | Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocadodip



Verse bladpeterselie en
bieslook



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

Speciaal ingrediënt in je box! De 'rescued avocadodip' -
gemaakt van avocado's die net iets te rijp zijn, maar veel te
lekker om weg te gooien!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	762 /182
Vetten (g)	35	10
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,8
Koolhydraten (g)	64	17
Waarvan suikers (g)	10,1	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	22	6
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken. Giet daarna af en spoel af met koud water.



3. Parelcouscous mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en **olijfolie met citroen**.
- Meng de **parelcouscous** en de **ui** door de vinaigrette.

4. Serveren

- Meng de **tomaat**, de **verse kruiden** en de **veldsla** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **pompoenpitten** en **avocadodip**.

Eet smakelijk!

Scan mij voor
extra kooktips!





Snelle nasi met sticky kippendijreepjes

met pindasaus en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze dijreepjes komen van de Oranjehoek kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Bruine snelkookrijst



Nasi-bamikruidenmix



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Sojasaus



Zoet-pittige chilisaus



Gefrituurde uitjes



Verge bladselderij



Zoete Aziatische saus



Pindasaus

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (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)	3632 /868	702 /168
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	10	1,9
Koolhydraten (g)	96	19
Waarvan suikers (g)	31,3	6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	4,9	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 10 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** toe, breng op smaak met peper en zout en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Bak de **zoet-pittige chilisaus** en $\frac{1}{2}$ el ketjap per persoon de laatste minuut mee met de **kip**. Meng goed. Haal de **kip** met saus uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen het **selderijblad** fijn.



3. Nasi afmaken

- Voeg de **rijst**, het **selderijblad**, de **nasi-bamikruidenmix**, de **sojasaus**, de **zoete Aziatische saus** en $\frac{1}{2}$ el ketjap per persoon toe aan de pan met groenten en bak 2 - 3 minuten mee op hoog vuur (zie Tip).
- Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid sojasaus.



4. Serveren

- Verhit ondertussen de **pindasaus** op middelhoog vuur in de pan van de **kip**.
- Verdeel de nasi over diepe borden.
- Verdeel de **pindasaus** en de **kip** met saus over de nasi.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Weetje ☀ Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!



Kip piccata met ovengebakken krieltjes met rode biet en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kipfilet



Kappertjes



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅔	¾
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	464 / 111
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,8
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Schil de **rode biet** en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwartalen. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartalen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Tip: Voor het krokantste resultaat gebruik je een **heteluchtoven**. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor 230 graden en houd dezelfde baktijd aan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **rode-bietpartjes**, de **wortels**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ el olijfolie en ¾ tl **gedroogde tijm**. Verdeel de **groenten** en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.

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



3. Kip bakken

Zet een diep bord met daarin de bloem klaar. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon en pers uit. Snijd eventueel de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof. Verhit opnieuw ½ el roomboter per persoon in de pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten.



5. Saus maken

Voeg het water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Vegetarische kapsalon met Mexicaans geïnspireerde twist

met guacamole en tomatensalsa

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Zoete aardappel		Mexicaanse kruiden
	Rode kidneybonen		Mais in blik
	Ui		Rode peper
	Knoflookteentje		Verse koriander
	Limoen		Tomaat
	Geraspte cheddar		Biologische zure room
	Avocadodip		



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

Dit gerecht is een stuk voedzamer dan je van kapsalon gewend bent. Je krijgt maar liefst 75% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels binnen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	750	1050	1200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pakk(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	493 /118
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	23,5	3,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Zoete-aardappelwedges maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Meng de partjes in een kom met per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout. Verdeel de laatste 5 minuten de **bonen** over de wedges en bak mee in de oven.

Tip: De randen van de zoete aardappel kunnen makkelijk verbranden. Houd de oven dus goed in de gaten en verlaag eventueel de temperatuur.



2. Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af. Meng in een kom met per persoon: ½ tl **Mexicaanse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de laatste 5 minuten de **bonen** over de wedges en bak mee in de oven.



3. Toppings voorbereiden

Giet de **mais** af. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **maiskorrels** 2 - 3 minuten met een snuf zout. Snipper de **ui** zeer fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in partjes.



4. Guacamole maken

Snij de **tomaat** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Meng de **avocadodip** met de **rode peper**, **ui**, **knoflook** en ½ van de **koriander** (zie Tip). Meng vervolgens per persoon: ½ el **limoensap** en ½ tl extra vierge olijfolie door de guacamole. Breng op smaak met peper en zout. Meng voor de salsa in een andere kleine kom de **tomatenblokjes** met ½ van de **koriander**. Voeg per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn toe aan de tomatensalsa. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de **ui** en **knoflook** rauw. Houd je hier niet van? Bak de **ui** en **knoflook** dan mee in de oven in de volgende stap.



5. Cheddar smelten

Meng de **maiskorrels** met de **bonen** en **zoete aardappel** en strooi de **cheddar** erover. Zet de bakplaat nog 3 - 5 minuten terug in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **bonen** en zoete-aardappelwedges met **cheddar** over de borden. Serveer met de guacamole, tomatensalsa en **zure room**. Garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht bijna 75% van de ADH vezels bevat én rijk is aan eiwit? Zowel de bonen als de zoete aardappelen, avocado en mais zitten er vol mee.

Eet smakelijk!



Ovengebakken pastaschotel met knapperig kaaslaagje met romige groentesaus

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De geraspte Red Leicester heeft extra lang gerijpt en een lichte crunch. Deze romige Britse kaas heeft een lichtzoete, nootachtige smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kookroom



Verse tijm



Geraspte Red Leicester



Panko paneermeel



Citroen



Champignon-roerbakmix



Knoflookteent



Orecchiette

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan, ovenschaal, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Red Leicester* (g)	50	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	541 /129
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,8
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	11,9	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **champignon-roerbakmix** toe en bak 2 - 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pasta mengen

- Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom.
- Voeg de **kookroom**, bouillon, **pasta**, de helft van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon toe aan de pan met **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het geheel goed door en giet in een ovenschaal.
- Dek de **pasta** af met aluminiumfolie en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven. Roer goed door en bak, zonder folie, nog 10 minuten verder.



3. Pastaschotel afmaken

- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.
- Meng in een kom de **tijm**, de **panko** en de overige **kaas** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **pasta** nog een keer goed door.
- Verdeel het panko-kaasmengsel over de **pasta** en bak 5 - 7 minuten verder, tot de bovenste laag er goudbruin en knapperig uitziet.

4. Serveren

- Laat de **pasta** minimaal 5 minuten rusten voor serveren.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met 1 **citroenpartje** per persoon.

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

Eet smakelijk!



Gepofte aardappelblokjes met spek, zure room en kaas met ingemaakte rode puntpaprika en little gem

Caloriebewust

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Rode puntpaprika



Spekreepjes



Little gem



Verge bieslook



Geraspte belegen kaas



Biologische zure room



Ui



Komkommer



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeteresmaak en stevigere bite passen perfect bij dit gerecht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat, kom, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	50	75	100	125	175	200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 / 676	458 / 110
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	16,5	2,7
Koolhydraten (g)	59	10
Waaran suikers (g)	17	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Aardappel poffen

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

Tip: Je snijdt de aardappelen zodat ze sneller gaar zijn.



2. Inmaken

Snijd de **rode puntlaprika** in dunne ringen. Verhit per persoon: 2 el witte balsamicoazijn, 2 el water, ½ el suiker en een flinke snuf zout in een steelpan op middelhoog vuur. Breng aan de kook en verlaag daarna het vuur. Voeg de **puntlaprika** toe en laat 20 minuten staan op laag vuur, of tot je bij stap 6 bent.

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



3. Bakken en snijden

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Bak de **spekreepjes** en **ui** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **little gem** klein. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **bieslook** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, peper en zout. Meng vlak voor serveren de **little gem**, **komkommer** en de helft van de **bieslook** door deze vinaigrette.



5. Aardappelen afmaken

Meng in een kom ¾ van de **geraspte kaas**, de **zure room**, de overige **bieslook**, peper en zout. Open de gepofte-aardappelpakketjes en verdeel het zure-roomengsel erover. Leg de gevulde aardappelpakketjes op de bakplaat, verdeel de overige **geraspte kaas** eroverheen en bak nog 4 - 6 minuten in de oven, of tot ze mooi goudbruin zijn (zie Tip).

Tip: Heeft jouw oven een grillstand? Zet die dan aan om de aardappelen te gratineren.



6. Serveren

Leg de **aardappelblokjes** op een bord. Garneer met de **spekreepjes** en gebakken **ui** en serveer met de ingemaakte **puntlaprika** en de salade.

Eet smakelijk!



Volkoren pasta met geroosterde-paprikasaus en geitenkaas met courgette en vers basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteens



Ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het vormt de perfecte basis voor pastasauzen.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	484 / 116
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	18,2	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **paprika** in kwartalen en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwartalen en vervolgens in blokjes (scan voor kooktips!). Meng op een bakplaat met bakpapier de **paprika** en **courgette** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **Siciliaanse kruiden**. Dek losjes af met aluminiumfolie en rooster de **groenten** 25 - 30 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie de laatste 10 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spaghetti koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **geitenkaas**. Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Saus maken

Voeg de geroosterde **paprika** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg de geroosterde **courgette** en de gepureerde **paprika** toe aan de hapjespan met **passata**. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmataag vuur.



5. Spaghetti mengen

Meng de **spaghetti** door de paprikasaus.

Weetje Paprika is rijk aan vitamine E. Deze antioxidant beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **ui** en 1 tl **Siciliaanse kruiden** per persoon 2 minuten. Blus af met de **passata** en per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Verdeel de **geitenkaas** erover en garneer het geheel met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Bulgursalade met biefstukkreepjes en sperziebonen

in zelfgemaakte marinade van verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

We hebben de peultjes vervangen voor sperziebonen in dit recept. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Bulgur



Ui



Knoflookteentjes



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Sperziebonen



Midden-Oosterse kruidenmix



Biefstukkreepjes



Paprika



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Bulgur bereiden

Bereid 175 ml bouillon per persoon in een pan met deksel voor de **bulgur** en breng aan de kook. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig door en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat we gemiddeld maar aan 60% van de ADH vezels komen per dag? Door de bulgur en 250 gram groente bevat deze maaltijd alleen al meer dan de helft van de ADH per portie! Vezelrijk eten is belangrijk voor gezonde darmen en dat is weer goed voor je afweersysteem, cholesterolgehalte en nog veel meer.



2. Groenten bereiden

Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **paprika**, **ui** en de helft van de **knoflook** 12 - 15 minuten, of tot ze zacht zijn. Schep af en toe om en let op dat het niet aanbakt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Sperziebonen meebakken

Verwijder eventueel de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg de **sperziebonen** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon toe aan de **groenten** en bak de laatste 10 minuten mee.



4. Biefstukkreefjes marinieren

Snijd ondertussen de **bieslook**, het **basilicum** en de **bladpeterselie** los van elkaar fijn. Houd de **bieslook** apart voor in de salade. Meng in een kom het **basilicum**, de **bladpeterselie**, de overige **knoflook** en per persoon: 1 el olijfolie en ½ el witte wijnazijn. Breng de marinade goed op smaak met peper en zout. Meng de **biefstukkreefjes** met de marinade.



5. Biefstukkreefjes bakken

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstuk** met marinade in 1 minuut rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen (zie Tip).

Tip: Let op dat je de biefstukkreefjes niet te lang bakt - dit kan het vlees taai maken.



6. Serveren

Voeg de **bulgur** en de **groenten** toe aan een saladekom. Voeg de **bieslook** toe, breng op smaak met peper en zout en schep door elkaar. Verdeel de salade over de borden en schep de **biefstukkreefjes** erop. Schenk eventueel het overgebleven bakvet over de salade voor extra smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Tomaten-groentesoep met zelfgemaakte kaasstengels met crème fraîche en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Bladerdeeg		Geraspte belegen kaas
	Gedroogde tijm		Knoflookteken
	Siciliaanse kruidenmix		Basilicumcrème
	Biologische crème fraîche		Laurierblad
	Italiaanse groentemix		Passata
	Tomatenblokjes met basilicum		Tomatenpuree



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

Vandaag maak je gemakkelijk zelf kaasstengels door 2 repen bladerdeeg om elkaar te draaien. Als er een kleine kok in huis is, kun je deze vragen om te helpen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 / 995	472 / 113
Vetten (g)	62	7
Waarvan verzadigd (g)	29,6	3,4
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	32,2	3,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	6,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!).

Tip: Haal het bladerdeeg pas uit de koelkast als je deze gaat gebruiken. Dit voorkomt dat het bladerdeeg gaat plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kaasstengels maken

Snijd het **bladerdeeg** in twee gelijke helften. Verdeel over de ene helft de **geraspte belegen kaas** en de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de andere helft van het **deeg** erop en druk voorzichtig aan. Snijd het **bladerdeeg** in repen van 2 cm. Pak een reep aan beide uiteinden vast en draai één uiteinde voorzichtig een paar keer om, zodat er een gedraaid kaasstengel ontstaat. Herhaal dit tot alle repen gedraaid zijn. Leg de kaasstengels op een bakplaat met bakpapier en bak 13 - 15 minuten in de oven.



3. Soep bereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 minuut. Voeg de **groentemix** en **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **passata** en **tomatenblokjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder. Voeg per persoon: 250 ml water en 1 tl honing toe. Voeg tot slot het **laurierblad** en de **Siciliaanse kruidenmix** toe, verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de soep, afgedekt, 15 - 20 minuten zachtjes koken op laag vuur.



4. Soep afmaken

Haal het **laurierblad** uit de pan. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel meer water toe als je de soep wilt verdunnen.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd meer dan 400 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



6. Serveren

Serveer de tomaten-groentesoep met de kaasstengels (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaasstengels en bewaar de rest voor de lunch bij een soep of salade de volgende dag.

Eet smakelijk!



Vegan nuggets met peterseliekrieltjes

met kappertjes en tomaat-komkommersalade

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Komkommer



Tomaat



Ui



Verse krelpeterselie



Knoflooksteen



Citroen



Vegan nuggets



Kappertjes



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	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
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	489 / 117
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	14,3	2,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	15	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes** en snij eventuele grote **krieltjes** in de lengte doormidden. Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit.



3. Salade maken

Meng in een grote saladekom per persoon: ½ el **citroensap**, ½ el extra vierge olifolie, 1 tl suiker, 1 tl mosterd, peper en zout tot een dressing. Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **ui** toe en meng goed.



4. Vegan nuggets bakken

Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 6 - 8 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Krieltjes bakken

Verhit in dezelfde koekenpan 1 el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten en voeg de **kappertjes** en de helft van de **krulpeterselie** toe. Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Voeg de **krieltjes** toe, schep goed om en bak nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Schep de peterseliekrieltjes en de **vegan nuggets** op de borden. Verdeel de tomaat-komkommersalade over de borden en garneer de salade met de overige **peterselie**. Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

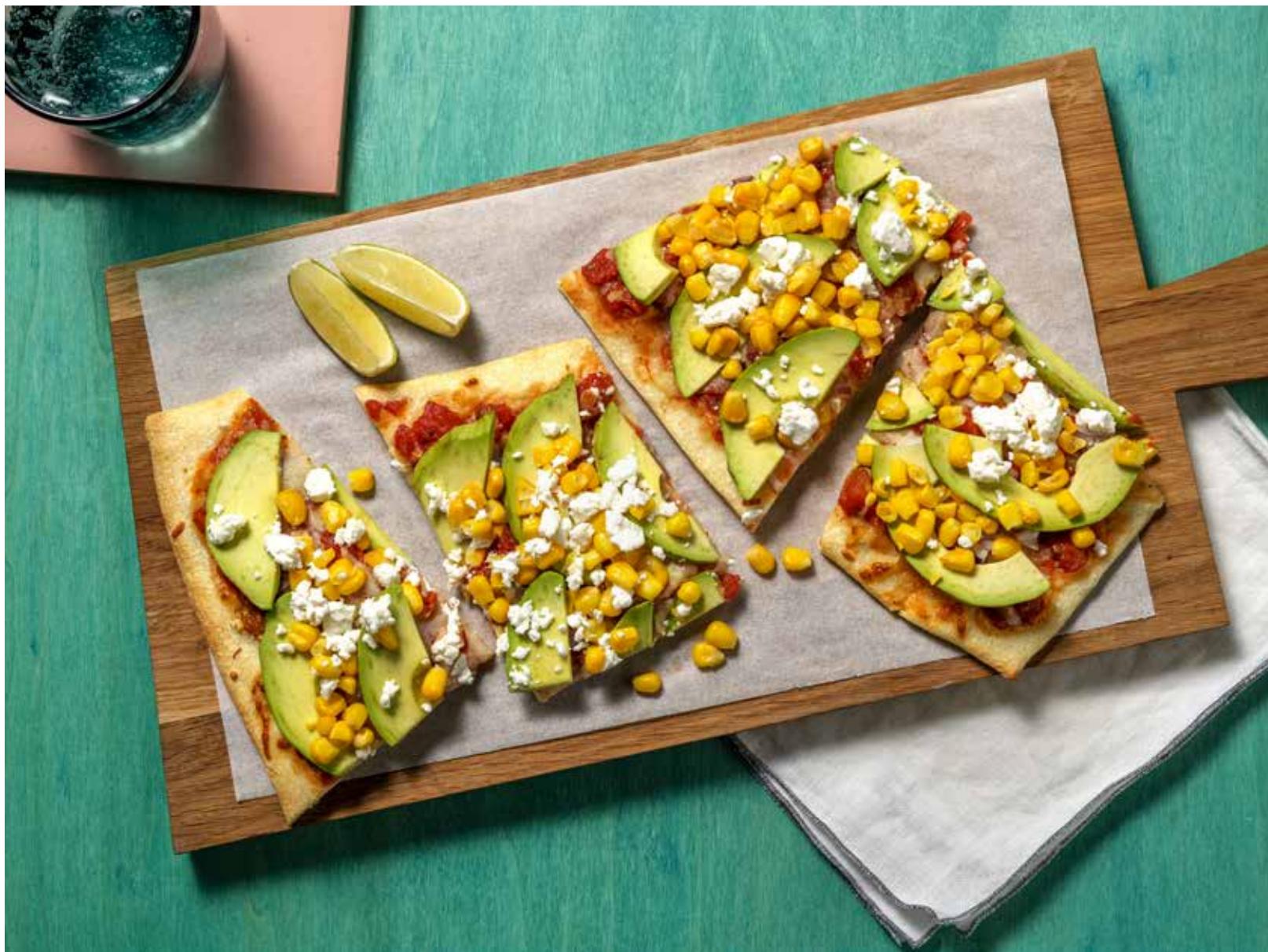
Eet smakelijk!

Mexicaanse stijl pizza met avocado

met witte kaas, mais en ui

Familie **Veggie**

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Avocado



Passata



Mais in blik



Ui



Geraspte belegen kaas



Mexicaanse kruiden



Witte kaas



Knoflookteentje



Limoen



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Tomatensaus maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de **knoflook** en de **passata** toe en verwarm 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Verdeel de ui dan in stap 2 over de pizza en bak mee.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 /936	737 /176
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,2
Koolhydraten (g)	115	22
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	4,4	0,8

Allergenen

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



3. Toppings bereiden

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **witte kaas**. Snijd de **limoen** in partjes.

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de avocado. Wat je overhoudt is heerlijk op een boterham bij de lunch met plakjes tomaat, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!

4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven en garneer met de **mais**, **ui**, **avocado** en de **witte kaas**.
- Knijp 1 **limoenspartje** per persoon uit over de **avocado**.
- Verdeel de pizza's over de borden. Serveer met de overige **limoenspartjes**.

Weetje ● Wist je dat groenten in blik, zoals mais, ook bijdragen aan je groeteninname? Daarnaast is mais een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in sinaasappelsaus

met vadouvanspruitjes & aardappelpuree

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkenshaas



Spruiten



Pistachenoten



Vadouvan



Aardappelen



Handsinaasappel



Knoflookteentje



Ui



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

Spruiten worden in veel landen Brusselse spruitjes genoemd.
Ze komen er niet vandaan, maar werden er vroeger wel veel gegeten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, rasp, pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spruiten* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Vadouvan (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Honing (tl)	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)	2736 /654	407 /97
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11	1,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	14,8	2,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiding

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en zet apart.
- Halveer ondertussen de **spruitjes**. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 5 - 8 minuten rondom bruin.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spruiten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **spruitjes** 6 - 8 minuten (zie Tip). Schep regelmatig om.
- Voeg in de laatste minuut de **knoflook** en de **vadouvan** toe aan de **spruitjes**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Hiermee bak je de spruitjes beetgaar. Eet je ze liever wat zachter? Voeg dan een scheutje water toe aan de pan en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten stomen.



3. Sinaasappelsaus maken

- Bak de **ui** 4 - 5 minuten mee met de **varkenshaas** en haal de **varkenshaas** dan uit de pan. Laat rusten onder aluminiumfolie tot het serveren.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Verwijder de **pitten** van de **sinaasappel** en pers de **sinaasappel** uit in een kleine kom.
- Voeg het **sinaasappelsap**, de honing en per persoon: ½ tl **sinaasappelsrasp**, 30 ml water en ¼ bouillonblokje aan de **ui** en breng de saus aan de kook.



4. Serveren

- Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk toe aan de **aardappel** en stamp de **aardappel** met een aardappelstamper tot een puree. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelpuree en de **spruitjes** over de borden.
- Serveer de **varkenshaas** ernaast en giet de **sinaasappelsaus** eroverheen.
- Garneer met de **pistachenootjes**.

Eet smakelijk!



Twee mini-kipburgers met teriyakisaus met frisse salade

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Mini-hamburgerbol



Ui



Kipburger



Teriyakisaus



Botersla



Gele wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Mini-hamburgerbol (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **aardappelen** in partjes en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.
- Snijd de **kipburgers** doormidden en maak van elke **kipburger** twee kleinere **burgertjes**.

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje hamburger zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.

2. Burgers bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut.
- Voeg de **kipburgers** toe en bak in 2 - 3 minuten per kant gaar.
- Voeg in de laatste minuut de **teriyakisaus** en ½ el honing per persoon toe.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, 1 tl witewijnazijn en ½ el mayonaise en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **sla** fijn en meng in de saladekom met de dressing en geraspte **wortel**.

4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden. Beleg elk **broodje** met wat salade en leg 1 **kipburger** en een beetje gebakken **ui** erop.
- Verdeel de **mini-hamburgerbollen** over de borden.
- Leg de salade ernaast en serveer de **aardappelpartjes** met de overige mayonaise.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Spinazie-aardappelpuree met spek

met gebakken spitskool en Aziatisch geïnspireerde saus

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Speklap



Spinazie



Spitskool



Ui



Zoete Aziatische saus



Koreaanse kruidenmix



Gezouten pinda's



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, bord, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Speklap* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Spitskool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	567 / 135
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	22,4	3,5
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	14,5	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Kook in de laatste minuut de **spinazie** mee. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houdt afgedekt warm.

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



2. Spitskool bakken

Snijd de **spitskool** in de lengte in kwarten. Halver de **ui** en snijd in dunne ringen (scan voor kooktips!). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur en voeg de **ui** en **spitskool** toe. Bak de **spitskool** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur, voeg 25 ml water per persoon toe aan de pan en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten stomen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vlees bakken

Strooi de **Koreaanse kruiden** op een bord en leg de **speklappen** op de **kruiden**. Druk aan zodat de **speklappen** een laagje **kruiden** krijgen. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de **speklappen** in 2 - 3 minuten per kant knapperig.



4. Spitskool afmaken

Voeg de **zoete Aziatische saus** en 1 el sojasaus per persoon toe aan de **ui** en **spitskool** en laat 1 - 2 minuten zonder deksel inkoken op middelhoog vuur (zie Tip).

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat dan de sojasaus achterwege. Wie wil kan na het serveren naar smaak toevoegen



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Leg de **ui** en **spitskool** erop en besprengel met de achtergebleven saus uit de pan. Leg de **speklappen** ernaast en garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met spitskool en soja-sesamdressing

met omelet, zoete-chilikomkommer en taugé

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ei	Jasmijnrijst
Gefrituurde uitjes	Komkommer
Zoet-pittige chilisaus	Gesneden spitskool
Sesamzaad	Sojasaus
Taugé	Knoflookteentje
Koreaanse kruidenmix	



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoeft je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnenkrijgt!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, pan met deksel, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tauge* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 /885	747 /179
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,1
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	11	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig. Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Komkommer bereiden

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **zoet-pittige chilisaus**.



3. Spitskool en omelet bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Klop ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



4. Rijst bakken

Voeg de **knoflook**, **Koreaanse kruiden** en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed. Bak de **rijst** 2 - 3 minuten mee. Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Dressing maken

Meng in een kom de mayonaise, het **sesamzaad** en de **sojasaus**.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de omeletreepjes, **gefrutuurde uitjes**, **komkommer** en **taugé** over de kommen. Besprenkel met de soja-sesamdressing, of serveer de dressing ernaast.

Weetje Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.

Eet smakelijk!



Krieltjessalade met zalm

met venkel, appel en dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Venkel



Appel



Ui



Rucola en veldsla



Krieltjes



Zalmfilet



Verse dille



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	456 /109
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,4
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	13	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook voor de **krieltjes** in een pan met deksel.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet daarna af en spoel met koud water.



2. Snijden

- Halveer de **venkel**, snijd in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Hak de **dille** fijn.
- Meng in een saladekom de mosterd, wittewijnazijn, **dille** en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtp污染.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **zalmfilet**, samen met de **ui**, 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **krieltjes**, **appel**, **venkel**, gebakken **ui** en **slamix** in de saladekom met de dressing.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over de borden.
- Serveer de **zalmfilet** naast de salade.

Eet smakelijk!



Gehakt-preischotel met Italiaanse kruiden

met aardappelschijfjes en oude kaas

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Prei



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte oude
Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste
vitaminen en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en
stoof mee voor een extra voedzame ovenschotel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in plakken van ongeveer ½ cm dik (scan voor kooktips!).
- Kook de **aardappelschijfjes**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!

2. Gehakt bakken

- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe, verkruimel ⅛ bouillonblokje per persoon boven de pan en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los (zie Tip).
- Voeg de **prei** toe aan de wok of hapjespan en bak de **prei** 2 minuten mee met het **gehakt**.

Tip: De groenten en het gehakt hoeven niet volledig gaar te zijn. Ze garen namelijk nog verder in de oven.



3. Koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe, breng het geheel aan de kook en kook 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg ¾ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Groenten eten heeft veel voordelen, waaronder het verlagen van het risico op chronische ziekten. Minder dan 4 op de 10 Belgen en Nederlanders eet dagelijks 200 gram groente. Dit recept bevat 250 gram groente, waardoor je al 4/5 van de ADH binnenkrijgt.

4. Ovenschotel maken en serveren

- Schep het mengsel in een ovenschaal en leg de **aardappelschijfjes** er dakpansgewijs op.
- Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en de overige **Italiaanse kruiden** en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Haal de ovenschaal uit de oven en laat nog 2 - 3 minuten rusten.
- Verdeel het gerecht over de borden.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	517 /124
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,6
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	13,6	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

Noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, champignons en cashewnoten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Courgette



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Mie noedels



Kipgehakt met
Oosterse kruiden



Knoflookteken



Champignon-
roerbakmix



Gemberpuree



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet
binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de
vrucht: de cashewappel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemberpuree* (g)	10	20	20	30	40	50
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!

2. Bakken

- Voeg de **courgette**, **champignon-roerbakmix** en $\frac{1}{4}$ **rode peper** per persoon toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree**, **sojasaus** en de **knoflook** toe en meng goed (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door tijdens het koken.
- Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan.
- Meng de **noedels**, **groenten** en het **kipgehakt** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **cashewstukjes**.

Weetje 🌱 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn twee belangrijke mineralen voor het lichaam - zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Mini-tortilla's met vegetarische döner kebab

met roomkaas, sinaasappel en frisse groenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rode ui



Vegetarische
döner kebab



Handsinaasappel



Mini-tortilla's



Za'atar



Komkommer



Tomaat



Verse bladpeterselie



Roomkaas



Midden-Oosterse
kruidenmix



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

Za'atar is een groene kruidenmelange die heel populair is in het Midden-Oosten. Deze kruidige, frisse melange dankt zijn smaak aan ingrediënten als sumak en tijm.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (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)	2812 / 672	513 / 123
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	18	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,5	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.
- Verhit de helft van olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische döner kebab** en de helft van de **ui** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Pers het sap uit de **sinaasappel**.
- Verhoog het vuur, blus af met het sap van de **sinaasappel** en de honing en laat 1 - 2 minuut inkoken. Zet afgedekt opzij.

Tip: Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui in deze stap dan mee met de vegetarische döner kebab.



2. Tortilla's bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom 1 el water per persoon met de overige olijfolie.
- Besmeer één kant van de **tortilla's** met wat van het olijfolie-watermengsel en besprenkel met de **za'atar**.
- Leg de **tortilla's** met de **za'atar** kant omlaag op een bakplaat met bakpapier en bak de **tortilla's** 3 - 5 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **bladpeterselie** en de overige **ui**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **Midden-Oosterse kruiden**.

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



4. Serveren

- Besmeer de bovenkant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Verdeel een deel van de **groenten** en de **vegetarische döner kebab** eroverheen.
- Serveer de overige **groenten** ernaast.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



HELLO
FRESH

Romige curry met rundergehaktballetjes met jasmijnrijst en groenten

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



Courgette



Knoflookteent



Gesneden ui



Paprikareepjes



Currysaus



Kokosmelk



Kerriepoeder



Limoen



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Currysaus* (ml)	40	80	120	160	200	240
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (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)	3544 /847	646 /154
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	25	4,6
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	21,6	3,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan.
- Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Snid de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Voeg de **gesneden ui**, **paprikareepjes**, **courgette** en **knoflook** toe aan de koekenpan met **gehaktballetjes** en bak 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Curry maken

- Voeg de **currysaus**, de **kokosmelk** en het **kerriepoeder** toe aan de koekenpan.
- Verlaag het vuur een kook de curry, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snid ondertussen de **limoen** in partjes.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen.
- Verdeel de curry met **rundergehaktballetjes** eroverheen.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!