



HELLO  
FRESH

# Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte belegen kaas



Vers basilicum



Achterham

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



Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.



## 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 met deksel, hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3000 / 717	421 / 101
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	5	0,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid 300 ml bouillon per persoon (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

**Tip** 🍎 Let je op je zoutinnname? Bereid dan de helft van de benodigde hoeveelheid bouillon en vul aan met kokend water, of gebruik natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Courgette roosteren

Snid ondertussen de **courgette** in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met per persoon: ¾ tl **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



### 4. Pesto maken

Snijd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de helft van de **spinazie**, de helft van de **gerasppte kaas**, de hele **basilicumtakjes** en 1 el extra vierge olijfolie per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een **pesto** (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



### 5. Snijden en risotto afmaken

Snijd de **achterhamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **achterhamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **courgetteplakjes** bovenop de **risotto**. Verdeel de **pesto** naar smaak over de **risotto** en de **courgette**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍎 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**

# Lauwwarme bulgur-linzensalade met avocadodip en feta

met little gem, tomaat en amandelschaafsel

**Veggie** Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Groene linzen



Bulgur



Ui



Amandelschaafsel



Tomaat



Little gem



Citroen



Feta



Midden-Oosterse kruidenmix



Avocadodip



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

Vandaag geen verse avocado maar een avocadodip in je box!  
Dit (h)eerlijke product is gemaakt van geredde avocado's. Dat is pas verantwoord genieten!



## 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
Groene linzen (g)	30	60	80	120	140	180
Bulgur (g)	35	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	45	75	100	125	175	200
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	80	160	160	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	652 / 156
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,9
Koolhydraten (g)	62	14
Waarvan suikers (g)	13,2	3
Vezels (g)	17	4
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	2,4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Linzen en bulgur koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Weeg de **linzen** en **bulgur** af. Kook de **linzen**, afgedeckt, in 25 - 30 minuten gaar op middellaag vuur. Voeg in de laatste 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd onderussen de **ui** in fijne halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ui bakken

Voeg ½ el roomboter per persoon toe aan de koekenpan van het **amandelschaafsel** en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Voeg in de laatste 2 - 3 minuten de **Midden-Oosterse kruiden** en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ el suiker toe.



### 4. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn en voeg samen met de **tomaat** toe aan een saladekom. Snijd de **citroen** in partjes en verkruimel de **feta**.



### 5. Op smaak brengen

Voeg de **bulgur** en de **linzen**, de helft van de **avocadodip** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom. Meng met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Verdeel de **ui** en het **amandelschaafsel** erover en garneer met de overige **feta**, **citroenpartjes** en **avocadodip**.

**Weetje** Dit gerecht bevat meer dan 50% van de ADH vezels. De linzen, bulgur, avocado en overige groenten zitten er vol mee. Vezels zijn belangrijk voor gezonde darmen en hebben een positief effect op het cholesterolgehalte.

**Eet smakelijk!**



# Vietnamese stijl gehakt met bruine rijst

met frisse salade en Nước chấm-dressing

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bruine snelkookrijst



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Limoen



Vissaus



Botersla



Komkommer



Ui



Rode peper



Gemberpuree



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

Nước chấm is een algemene naam voor Vietnamese dipsauzen. Deze beroemde versie speelt met de smaken zoet, zuur, zout en pittig.



## 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, pan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Munt, koriander en Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vissaus (ml)	10	15	20	30	35	45
Botersla* (krop(pen))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	450 /108
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gemberpuree** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het water uit de waterkoker toe. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon 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.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehakt bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los (zie Tip).
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Hak de **munt**, **de koriander** en het **Thaise basilicum** fijn. Rasp de schil van de **limoen**.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de verse kruiden en de **rode peper** toe en meng door.
- Snijd de **limoen** in partjes en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg **limoenrasp**, peper en zout naar smaak toe.

**Tip:** In de volgende stap voeg je rauwe ui toe aan de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui dan hier mee met het gehakt.



### 3. Salade maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Scheur de bladen van de **botersla** grof (zie Tip).
- Voeg aan een saladekom de **ui**, **komkommer** en **botersla** toe en meng door elkaar.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met per persoon: 1 el suiker, 1 el witte wijnazijn, 1½ tl **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en 30 ml water. Meng goed.

**Tip:** Wil je het gehakt en de rijst in slabootjes serveren? Houd dan een paar grotere boterslablaadjes apart.



### 4. Serveren

- Verdeel het **gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden (zie Tip).
- Serveer met de dressing en de eventuele overige **limoenpartjes**.

**Tip:** Schep tijdens het eten een beetje rijst en gehakt in een slablad. Dip vervolgens in de dressing.

**Weetje** 🍏 Wist je dat bruine rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat als witte rijst? Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Snelle volkoren pasta met gehaktballetjes

met champignons en romige tomatensaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knobloktje



Courgette



Champignons



Volkoren spaghetti



Half-on-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Kruidenroomkaas



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

Deze heerlijke pasta met gehaktballetjes zet je al binnen  
20 minuten op tafel.



## 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, pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **spaghetti**.
- Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in kleine blokjes.
- Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snij in plakken.
- Weeg de **spaghetti** af en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml per persoon van het kookvocht en giet de **pasta** af.



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **gehaktballetjes** in de pan.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **knoflook**, **champignons** en **courgette** toe aan de pan met **gehaktballetjes** en roerbak 5 - 6 minuten.



## 3. Saus bereiden

- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de **tomatenblokjes** en het achtergehouden kookvocht toe en breng aan de kook.
- Voeg de **spaghetti** en de **kruidenroomkaas** toe. Roer goed door en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden.

**Weetje** 🍅 Wist je dat tomaten in blik bijna evenveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Deze maaltijd bevat per portie meer dan 350 gram groente per persoon - supergezond dus!

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Patatas bravas met geitenkaasomelet

met Turkse groene peper en aioli

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Turkse groene peper



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen  
geitenkaas



Aioli



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



In dit recept serveer je de patatas bravas niet met de klassieke salsa brava, maar met aioli!

## 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, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[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)	3916 / 936	583 / 139
Vetten (g)	63	9
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,1
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



### 2. Groenten bakken

Leg de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met ruim zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de groenten donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

**Tip:** Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de Turkse groene peper en rode puntpaprika op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de pepers.



### 3. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



### 4. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel water toe voor een iets dunner saus.



Scan mij voor extra kooktips!



### 5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geraspte belegen geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.

**Weetje** Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



### 6. Serveren

Verdeel de **Turkse groene peper**, de **rode puntpaprika** en de geitenkaosomelet over de borden. Serveer met de patatas bravas, de pittige tomatensaus en 1 flinke lepel **aioli** (zie Tip).

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

**Eet smakelijk!**



# Courgette-preisoep met verse dille

met zelfgemaakte croutons en pesto-bruschetta's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Verse dille



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room Siciliaanse kruidenmix



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



Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Versie dille (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2322 / 555	316 / 75
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	42	6
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	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 en bereid de bouillon (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen (scan voor kooktips!). Hak de **dille** grof.

**Tip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 125 ml bouillon per persoon en vul dat aan met 125 ml kokend water per persoon, of gebruik natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei** en **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten. Voeg de bouillon toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



### 3. Bruschetta's bereiden

Snijd ondertussen de helft van het **broodje** in blokjes en de andere helft in plakken van 1 cm dik. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 - 10 minuten in de oven.



### 4. Croutons maken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak de broodstukjes in 6 - 7 minuten bruin. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Soep pureren

Breng de soep goed op smaak met peper en zout. Pureer de soep met een staafmixer tot hij glad is. Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen of diepe borden en garneer met de **zure room**, de croutons en de **dille**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de pesto-bruschetta's.

**Eet smakelijk!**

# Parelcouscous met witte kaas en gepofte kikkererwten

met geroosterde groenten en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte courgette



Tomaat



Vers tijm en oregano



Kikkererwten



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteentje



Citroen



Parelcouscous



Witte kaas



Paprika



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

Door de kikkererwten te poffen maak jij van dit gerecht een echt feestje! Het zijn ook heerlijke, voedzame snacks, waarbij je kunt experimenteren met de kruiden.



## 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, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	225	350	475	600	825	950
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	439 /105
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,7
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in halve plakken, de **paprika** in blokjes en de **tomaat** in partjes (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **courgette**, **paprika**, **tomaat** en de helft van de **tijmtakjes** met  $\frac{3}{4}$  el olijfolie per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bak de groenten en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin zijn (zie Tip). Schep halverwege om.

**Tip:** Voeg de **tijmtakjes** in zijn geheel toe om tijd te besparen of ris de blaadjes van de takjes af.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakplaat vullen

Dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier. Meng de **kikkererwten** in dezelfde kom met per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**,  $\frac{3}{4}$  el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bak de groenten en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin zijn (zie Tip). Schep halverwege om.

**Tip:** De **kikkererwten** kunnen gaan springen tijdens het bakken. Kook je voor meer dan 2 personen? Verdeel de **kikkererwten** dan over een tweede bakplaat met bakpapier.



### 3. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de **citroen** uit. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.



### 4. Couscous bereiden

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **parelcouscous** en de overige **tijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 12 - 14 minuten zachtjes koken (zie Tip). Voeg wat extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt.

**Tip** 🍏 Let jij op je zoutinname? Voeg dan helft van de bouillon toe en vul dit aan met kokend water.



### 5. Op smaak brengen

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de geroosterde **courgette**, **paprika**, **tomaat**, 2 tl **citroensap** per persoon en de helft van de **witte kaas** toe aan de wok of hapjespan met **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** in een kom of een diep bord. Garneer met de **kikkererwten**, **oregano** en de overige **witte kaas**.

**Weetje** 🍎 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Ze bevatten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E dan andere peulvruchten - goed voor een sterke weerstand!

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische picadillo met linzen

met olijven en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Knoflookteentje		Paprika
	Peruaanse kruidenmix		Linzen
	Worcestershiresaus		Rozijnen
	Bruine snelkookrijst		Verse bladpeterselie
	Tomatenblokjes met knoflook en ui		Witte kaas
	Ui		Leccino olijven



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant op 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

Vergiet, pan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vergeet bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino olijven* (g)	20	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2510 / 600	510 / 122
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	92	19
Waarvan suikers (g)	18,6	3,8
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3,8	0,8

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **rijst** in 10 minuten gaar.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.



### 3. Groenten stoven

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Peruaanse kruiden** en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg ten slotte de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **gesneden bladpeterselie**.

**Weetje** 🌱 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.

**Eet smakelijk!**

# Kokos-noedelsoep met kippendij

met udonnoedels en vers citroengras

Lekker snel | Eenpansgerecht

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Wortel



Sperziebonen



Kippendijreepjes



Kokosmelk



Vers citroengras



Verse udonnoedels



Limoen



Javaanse wokpasta



Gemberpuree



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



## 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

Kleine kom, soeppan met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	322 /77
Vetten (g)	36	4
Waaran verzadigd (g)	19,5	2,3
Koolhydraten (g)	50	6
Waaran suikers (g)	14,1	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	3,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid 300 ml bouillon per persoon (zie Tip).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).
- Marineer in een kleine kom de **kippendijreepjes** met de **Javaanse wokpasta**.

**Tip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 150 ml bouillon per persoon en vul aan met 150 ml kokend water.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in kleine stukjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **gemberpuree** en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **gemarineerde kippendijreepjes** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



### 3. Soep koken

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan.
- Kneus het **citroengras** met de achterkant van een mes.
- Voeg het **citroengras**, de **sperziebonen** en de **wortel** toe aan de pan en laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken.
- Kook halverwege ook de **udonnoedels** mee.



### 4. Serveren

- Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in partjes.
- Haal het **citroengras** uit de soep en breng op smaak met het **limoensap**, peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **limoenpartjes**.

**Weetje** 🍎 Sperziebonen zijn rijk aan vezels en bevatten belangrijke vitamines en mineralen, zoals calcium voor sterke botten, kalium voor een gezonde bloeddruk en ijzer voor een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**



# Roerbak van vegetarische kipstukjes en sperziebonen

met rijst, zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Vegetarische kipstukjes



Komkommer



Ui



Sojasaus



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteent



Zoete Aziatische saus



Verse koriander



Gefrituurde uitjes



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



## 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, hapjespan, pan met deksel, schuimspaan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge korander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	600 /144
Vetten (g)	19	4
Waaran verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	90	19
Waaran suikers (g)	17,5	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **koriander** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus** en ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **vegetarische kipstukjes** fijn en voeg toe aan de marinade. Meng goed en laat marineren in de koelkast.

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



## 2. Koken

- Voeg aan de pan met water een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Kook in 4 - 6 minuten beetgaar.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Haal de **sperziebonen** uit de pan met een schuimspaan en houd apart.
- Kook vervolgens in dezelfde pan de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **komkommer** in de lengte in vier partjes. Snijd vervolgens in stafjes van ongeveer 3 cm lang.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bakken

- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng er per persoon: 1 el witewijnazijn en ½ tl suiker doorheen. Zet opzij en schep af en toe om.
- Verhit een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **ui** en **vegetarische kipstukjes** met marinade toe. Bak 4 minuten.



## 4. Serveren

- Voeg de **sperziebonen** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan de hapjespan. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **vegetarische kipstukjes** en **sperziebonen** op de **rijst** (zie Tip).
- Garneer met de **koriander** en **gefrituurde uitjes** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

**Tip:** Houd je van extra pittig? Voeg dan sambal naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**



# Penne in aubergine-roomsaus

met semi-gedroogde tomaten, Parmigiano Reggiano en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Semi-gedroogde tomaten



tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano

Siciliaanse kruidenmix



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals semi-gedroogde tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!



## 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, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Semi-gedroogde tomaten* (g)	30	60	90	120	150	180
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	80	100	120	140
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	616 / 147
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	17,4	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **semi-gedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.

**Tip** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 70 gram pasta per persoon en gebruik de helft van de kaas. De overige pasta en kaas kun je de volgende dag gebruiken in bijvoorbeeld een salade.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **semi-gedroogde tomaten** 3 - 4 minuten. Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **kaas** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **penne** over diepe borden.
- Garneer met de overige **kaas**, de **rucola** en het overige **basilicum**.

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

**Eet smakelijk!**



# Falafel met geroosterde groenten

met yoghurtdressing en ingelegde ui

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Broccolini



Midden-Oosterse kruidenmix



Spinazie



Falafel



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Ui



Citroenmayo met zwarte peper



Biologische volle yoghurt



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

Deze falafelballetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!



## 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, 3x kom, vergiet, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	300	450	450	600
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Falafel (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	583 / 139
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,1
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	12,6	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Leg de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Meng in een kom de **broccolini** met de overige **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **broccolini** de laatste 15 - 18 minuten mee met de **zoete aardappel**. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



## 2. Ingelegde ui maken

Snijd de **ui** in fijne halve ringen (zie Tip en scan voor kooktips!). Meng in een kom met de witte wijnazijn en per persoon: 1 el water, 1 tl suiker en ½ tl zout. Schep af en toe om en bewaar apart tot serveren.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de falafel.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Yoghurtdressing maken

Hak de verse kruiden grof. Meng in een kom de **citroenmayo**, **yoghurt** en verse kruiden. Breng op smaak met zout.



## 4. Falafel bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **falafel** toe aan de pan en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout en leg op een bord met keukenpapier.



## 5. Mengen

Meng in een grote saladekom de geroosterde groenten, **spinazie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Meng alles voorzichtig door elkaar.



## 6. Serveren

Laat de **ui** uitlekken in een vergiet. Verdeel de salade en groenten over diepe borden. Verdeel de yoghurtdressing over de salade. Garneer met de **falafel** en **ui**.

**Eet smakelijk!**

**Weetje** Wist je dat de falafel voor 70% uit kikkererwten bestaat? Dit maakt hem niet alleen lekker, maar ook rijk aan eiwitten, vezels én ijzer!



HELLO  
FRESH

# Kipfilethaasjes met krieltjes

met groene pesto, courgette en paprika

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Ui



Paprika



Courgette



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.



## 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, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2828 /676	495 /118
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,4
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	4,2	0,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Halveer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



### 2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Groenten en kip bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en de **kipfilethaasjes** toe en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Meng als de **krieltjes** gaar zijn de **pesto** erdoor.



### 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden.
- Leg de gebakken groenten en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Huevos rancheros-bowl met frisse salsa

met tortillachips en avocadodip

Familie Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Mais in blik



Bosui



Ei



Witte kaas



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Verse koriander



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

Vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen – zwarte bonen zitten er vol mee. Wist je dat ze ervoor zorgen dat je energieniveau lang op peil blijft?



## 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, vergiet, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Vergeet koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 / 979	582 / 139
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	105	15
Waarvan suikers (g)	12,7	1,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Kook de **rijst** 8 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur, voeg de **zwarte bonen** toe en laat 5 minuten afgedekt staan.



### 2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in het vergiet.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **mais**, de **tomaat**, het groene gedeelte van de **bosui** en de **koriander** met 1 tl witewijnazijn per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Eieren bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Verkruimel de **witte kaas** en verspreid over de pan (zie Tip).
- Breek 1 **ei** per persoon over de **kaas** in de pan en bak tot het **ei** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik daar de **bonen** en **rijst**).
- Verdeel het geheel over de borden. Leg het gebakken **ei** met de **witte kaas** bovenop de **rijst**.
- Garneer met de salsa, de **tortillachips** en de **avocadodip**.

**Tip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.

**Weetje** 🍎 *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei, is ook vette vis rijk aan vitamine D.*



# Kruidige enchilada's met gehakt en linzen

met crispy tortillatopping en tomatensalsa

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Paprika



BBQ-rub



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Varkensboerengehakt



Linzen



Tomaat



Limoen



Witte tortilla



Geraspte belegen kaas



Sweet chili tortillachips



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

Je kruidt de enchilada's met een BBQ-rub - deze bevat chilipoeder en gerookt paprikapoeder die het gerecht extra pit zullen geven.



## 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, vergiet, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sweet chili tortillachips (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	653 /156
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,4
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	15,4	2,7
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4	0,7

## 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. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Vulling maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de helft van de **ui**, **paprikablokjes**, **BBQ-rub** en **Mexicaanse kruiden** (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) 2 - 3 minuten (zie Tip). Voeg de **tomatenpuree** en het **boerengehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten los. Laat ondertussen de **linzen** uitlekken in een vergiet.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee in deze stap.



## 3. Linzen toevoegen

Voeg de **linzen** en 50 ml water per persoon toe aan de pan met **gehakt**. Bak nog 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur dan lager en laat het geheel 4 - 5 minuten zachtjes koken.

**Weetje** Wist je dat dit gerecht bijna de helft van de ADH vezels bevat? De voornaamste bron is de linzen, aangevuld door de 200 gram groente. Vezels zijn goed voor je darmflora. Een gezonde darmflora zorgt voor een sterke weerstand en draagt bij aan een gezond cholesterolgehalte. Daarnaast voel je je door veel vezels lang verzadigd.



## 4. Tomatensalsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg samen met de overige **ui** toe aan een kom. Snijd de **limoen** in partjes en pers 1 **limoensapje** per persoon uit boven de kom. Voeg ½ tl suiker per persoon toe en roer het geheel goed door. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Tortilla's vullen

Beleg elke **tortilla** met de helft van de **geraspte kaas** en 3 el van de vulling. Rol dicht en leg in een ovenschaal. Vul 2 **tortilla's** per persoon, maar gebruik niet alle vulling. Verspreid de overige vulling over de bovenkant van de **tortilla's** en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Pak een handje van de **tortillachips** per persoon en verkruimel over het geheel. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



## 6. Serveren

Verdeel de enchilada's over de borden (zie Tip). Serveer met de **tomatensalsa**, de **tortillachips** en eventueel de overige **limoensapjes**.

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-intake? Eet dan 1 gevulde tortilla per persoon met de tomatensalsa. De overgebleven tortilla kun je de volgende dag als lunch eten.

**Eet smakelijk!**



# Kruidige linzenschotel met vegetarisch gehakt met aubergine en Griekse yoghurt

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Linzen



Ui



Wortel



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Midden-Oosterse kruidenmix



Yoghurt Griekse stijl



Geraspte belegen kaas



Tomatenblokjes



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

Een voedzame linzenschotel geïnspireerd op het traditionele Griekse gerecht moussaka met vegan gehakt van de Vegetarische Slager.



## 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, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidentmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	404 /97
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,1
Koolhydraten (g)	31	5
Waarvan suikers (g)	18,4	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes (zie voor kooktips!). Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 17 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in kleine blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 3 - 5 minuten.

**Tip:** Snijd de blokjes niet te grof, anders garen ze niet snel genoeg.



### 3. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en ¼ bouillonblokje per persoon toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon.



### 4. Saus bereiden

Giet de **linzen** af in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Voeg de **tomatenblokjes** en **linzen** toe aan de pan, roer goed door en breng op smaak met peper en eventueel zout. Kook de saus 3 - 4 minuten op laag vuur.



### 5. Ovenschaal vullen

Schep een laagje saus op de bodem van een ovenschaal en bedek de saus met de helft van de **aubergineblokjes**. Verdeel de saus over de laag met **aubergineblokjes**. Leg de overige **aubergineblokjes** bovenop de saus. Verdeel de **Griekse yoghurt** over de **aubergine**. Breng op smaak met peper en garneer met de **gerasppte kaas**. Bak de schotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.



### 6. Serveren

Verdeel de linzenschotel over de borden.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.

**Eet smakelijk!**



# Kapsalon met vegetarische döner kebab

met ovenfriet, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteenten



Mayonaise



Vegetarische  
döner kebab



Geraspte belegen kaas



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als  
echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!



## 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, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab*	80	160	240	320	400	480
(g)						
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Ovenfriet bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in repen van ½ - 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, of langer als je ze nog knapperiger wilt. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Halveer de **little gem** en snijd in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**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. Dressing maken

Meng in een saladekom per persoon: 1½ el **mayonaise** en 1½ el karnemelk tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **knoflook**. Heb je een grote **knoflookteent** ontvangen of vind je rauwe **knoflook** al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.

**Tip:** Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt of melk. De dressing kan wat dikker of dunner worden, maar dit doet niets aan de smaak!



### 4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten. Voeg de vegetarische döner kebab toe en bak nog 5 - 7 minuten.



### 5. Salade mengen

Meng ondertussen in de saladekom de **little gem** en **tomaat** met de dressing.

**Weetje** a Deze zelfgemaakte kapsalon bevat meer dan 200 gram groente en is bereid met weinig zout en weinig verzadigde vetten. Dat is een groot verschil met de klassieke kapsalon van de snackbar!



### 6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de vegetarische kebab daarover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise. Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de vegetarische kebab dan naast de frieten (zie Tip).

**Tip:** Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan de kapsalon!

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



# Stamppot met Koreaanse kruiden en sticky champignons met paksoi en spiegelei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons Koreaanse kruidenmix

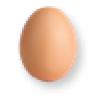


Bosui

Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.



## 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, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



### 2. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



### 3. Sticky champignons bakken

Haal de **paksoi** uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



### 4. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg de **Koreaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng de **paksoi** door de stamppot.

**Tip:** Gebruik je liever (plantaardige) boter dan olijfolie?  
Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 5. Spiegelei bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.



### 6. Serveren

Verdeel de stamppot over diepe borden. Schep de sticky **champignons** met saus eroverheen. Leg het spiegelei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 / 623	394 / 94
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	5	0,8
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	24,8	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



# Aziatische fusionsalade met gekruid kipgehakt

met udonnoedels, pinda's en verse koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Verde udonnoedels		Knoflookteentje
	Gemberpuree		Ui
	Komkommer		Tomaat
	Limoen		Zoete Aziatische saus
	Sojasaus		Verse koriander
	Gezouten pinda's		Rode peper
	Kipgehakt met Oosterse kruiden		



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	385 /92
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,9
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	3,9	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus, sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), **gemberpuree** en **knoflook**.
- Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe.
- Meng de saus goed.



## 2. Snijden

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **komkommer, tomaat, ui** en **koriander**.

**Tip:** Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **udonnoedels** en ⅓ van de saus toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



## 4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer eventueel met de overige **limoenpartjes** en de **pinda's**.
- Voeg de overige saus en **rode peper** toe.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**

**Weetje** 🍎 Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje levert al 20% van de ADH van beide.



# Varkensworst van Brandt & Levie met patatas bravas

met bospeen en geroosterde-paprikasaus

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprikapoeder



Aardappelen



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



Amandelschaafsel



Verse krulpeterselie



Geroosterde-  
paprikasaus



Bospeen



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

Waan je even aan de Costa del Sol. Dit recept combineert  
de Spaanse klassiekers varkensworst, paprikapoeder, aioli,  
patatas bravas en amandelen. ¡Buen provecho!



## 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, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensworst met majoraan en knoflook*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Bospeen* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	3½	5	5½	8½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm.

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



### 2. Aardappelblokjes bakken

Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Verdeel ze over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de aardappelblokjes. De overige aardappelblokjes kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken.



### 3. Bospeen roosteren

Verwijder het loof van de **bospeen** en snijd in de lengte door. Snijd dikke **bospennen** in kwartjes. Meng in een kom de **bospeen** met per persoon: 1 el olijfolie en 1 tl **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **bospeen** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Bestrooi de **bospeen** in de laatste 5 minuten met het **amandelschaafsel**.



### 4. Worst bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak nog 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



### 5. Peterselie snijden

Snijd de **krulpeterselie** fijn.



### 6. Serveren

Serveer de **worst** met de **aardappelblokjes** en de geroosterde **bospeen**. Garneer de **bospeen** met de **krulpeterselie** en serveer met de **geroosterde-paprikasaus** en mayonaise.

¡Buen provecho!

## Allergenen

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



# Linzenstoof met gele currykruiden en naan

met spinaziesalade en frisse kruidensaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoete aardappel		Knoflookteentje
	Ui		Verse gember
	Spinazie		Tomaat
	Verse bladpeterselie en korander		Linzen
	Naanbrood		Labne
	Gele currykruiden		Kokosmelk



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen. Lukt dat jou bij deze linzenstoof?



## 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, rasp, dunschiller, saladekom, vergiet, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	100	150	250	350	400	500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeleken met de rest van de maaltijd	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met de rest van de maaltijd	75	150	200	300	350	450
Spinazie* (g)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Vergeleken met de rest van de maaltijd	5	10	15	20	25	30
Vergeleken met de rest van de maaltijd	1	2	3	4	5	6
Verde bladpeterselie en koriander* (g)	Linzen (pak(ken))	Linzen (pak(ken))	Linzen (pak(ken))	Linzen (pak(ken))	Linzen (pak(ken))	Linzen (pak(ken))
Naanbrood (stuk(s))	Labne* (g)	Gele currykruiden (zakje(s))	Kokosmelk (ml)	Zelf toevoegen	[Zoutarme] groentebouillon (ml)	Extra vierge olijfolie (el)
Peper en zout	naar smaak	* in de koelkast bewaren				

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 / 620	384 / 92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snipper de **ui** en rasp de **gember** of snij fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Specerijen bakken

Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de roomboter toe, laat smelten en voeg de **ui**, de **gember** en  $\frac{1}{4}$  van de **knoflook** toe. Bak nog 2 - 3 minuten, of tot de **ui** zacht is.



### 3. Bakken

Voeg de **zoete-aardappelblokjes** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 125 ml bouillon en 50 ml **kokosmelk** toe en laat het geheel, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan om de stoof iets te laten inkoken. Kook eventueel langer in als de stoof nog erg waterig is.



### 4. Salade maken

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in kwartjes. Meng de **tomaat** en de helft van de **spinazie** met de dressing. Snijd de **bladpeterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



### 5. Linzenstof afmaken

Voeg de overige **spinazie** en de **linzen** toe aan de hapjespan. Roer goed door tot de **spinazie** is geslonken. Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of iets langer indien de stoof nog te waterig is. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en  $\frac{1}{2}$  van de verse kruiden met de **labne** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de linzenstof over de borden. Serveer het **naanbrood** bij de linzenstof. Garneer met de overige verse kruiden. Serveer de salade ernaast en zet de frisse kruidensaus op tafel.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!

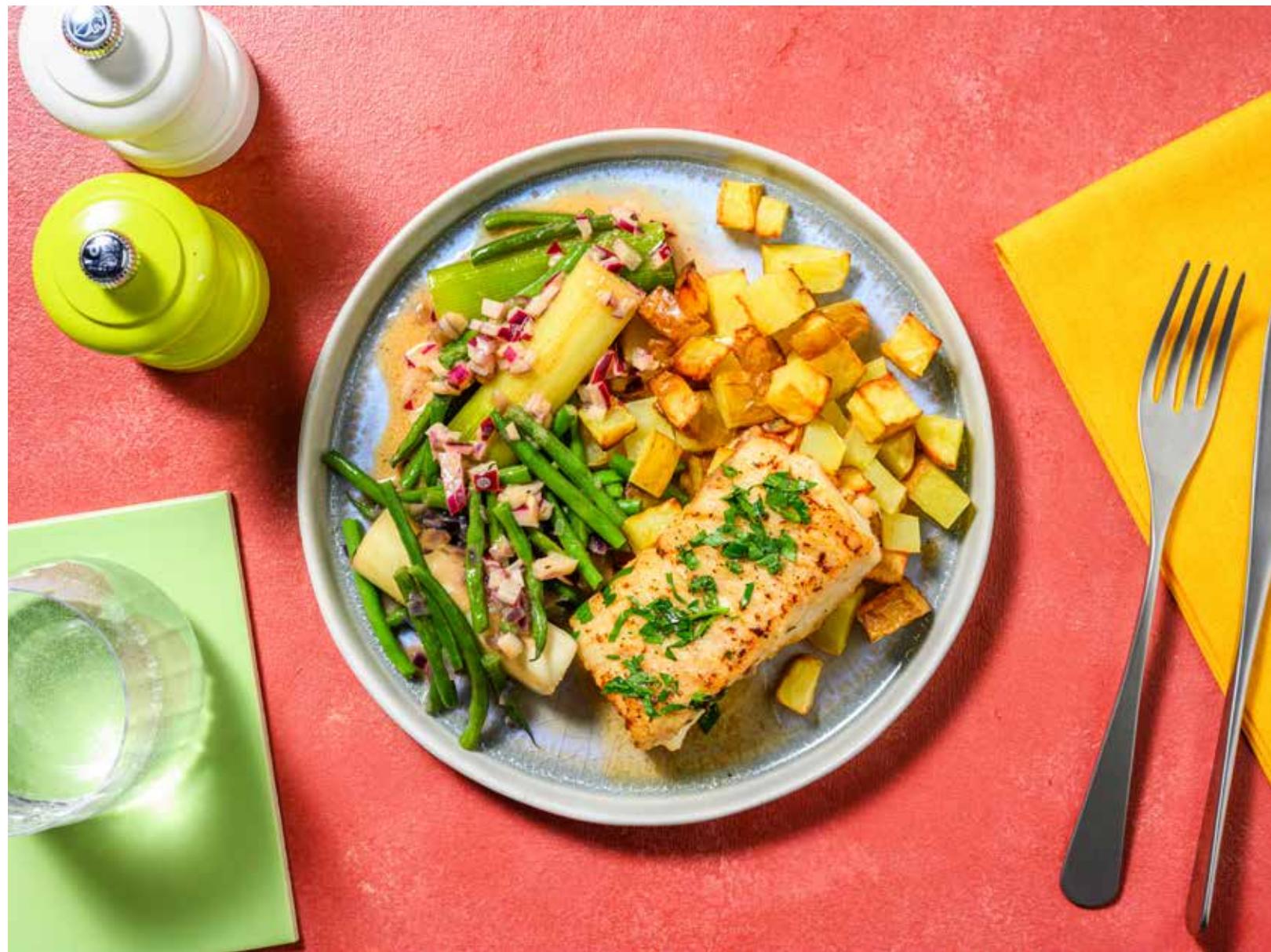


# Kabeljauw met knoflookbotersaus

met prei en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Sperziebonen



Ui



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



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

De kabeljauw in dit recept is met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het MSC-keurmerk.



## 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 met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	427 / 102
Vetten (g)	32	5
Waaran verzadigd (g)	14	2,1
Koolhydraten (g)	66	10
Waaran suikers (g)	5,1	0,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1	0,1

## 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 de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snij de **prei** 2 keer in de breedte zodat er 3 kortere stukken ontstaan. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snij in 2 gelijke stukken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!).

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **ui** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook. Kook 10 - 12 minuten, of tot de **bonen** beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart. De groenten mogen afkoelen.



### 3. Vinaigrette mengen

Maak in een kleine kom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witewijnazijn en 1 tl mosterd. Meng met de overige **ui** en breng op smaak met peper en zout. Hak de **bladpeterselie** fijn.



### 4. Vis bakken

Strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de **vis** door de bloem. Verhit, wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Verdeel de **peterselie** over de **kabeljauw**.



### 5. Botersaus maken

Voeg ½ el roomboter per persoon en de overige **knoflook** toe aan de koekenpan van de **vis**. Laat de roomboter smelten op hoog vuur en wacht tot de roomboter lichtbruin en schuimig is. Breng op smaak met peper en zout en schenk de gesmolten roomboter met **knoflook** over de **vis**.



### 6. Serveren

Meng de **sperziebonen** en **prei** met de vinaigrette naar smaak. Verdeel de groenten over de borden met **vis**. Serveer met de geroosterde **aardappelen**.

**Eet smakelijk!**

# Risotto van orzo met courgette, pecorino en walnoten

met olijfolie met truffelaroma en Italiaanse roerbakmix

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Courgette



Orzo



Walnootstukjes



Geraspte pecorino



Olijfolie met truffelaroma



Champignon-roerbakmix



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

↑  
Champignons zijn een goede toevoeging aan je vegetarische maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.

## 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
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	460 /110
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in kleine blokjes van 1 - 2 cm.

**Weetje** Dit gerecht bevat ongeveer 350 gram groente per persoon en is door de champignons, courgette en kaas rijk aan vitamine B2 - goed voor een energiek gevoel!



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Orzo bereiden

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur gaar. Schep regelmatig om.
- Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 3. Groenten bakken

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** en de **champignon-roerbakmix** al roerend 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vervolgens alle groenten uit de koekenpan en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de champignonrisotto over de borden.
- Garneer met de geroosterde **walnootstukjes** en de overige **geraspte pecorino**.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

**Eet smakelijk!**



# Conchiglie met ratatouille en geitenkaas

met aubergine, paprika en tomaat

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Tomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeute kaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeute bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

[Zoutarm]	groente bouillonblokje	½	1	1½	2	2½	3
(stuk(s))							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6	
Peper en zout							naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	617 / 147
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	3,1
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	21,3	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie** en verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in smalle repen. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 3. Pasta koken

Kook de **conchiglie** 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



## 4. Ratatouille maken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **puntpaprika** en **aubergine** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin is. Voeg de **knoflook**, **Siciliaanse kruiden** en 1 el **tomatenpuree** per persoon toe. Bak nog 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Saus maken

Verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de groenten. Voeg de **tomatenblokjes**, **kookroom** en per persoon: 3 el kookvocht en 1 tl suiker toe aan de grote hapjespan. Laat de ratatouille, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de **vergeute bladpeterselie** en het **basilicum** fijn.



## 6. Serveren

Voeg de **conchiglie** toe aan de hapjespan met ratatouille en meng alles goed door. Verdeel de **pasta** over de borden en verkruimel de **vergeute kaas** eroverheen. Bestrooi met de **bladpeterselie** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

# Oosters gemarineerde zalmfilet

met geroosterde broccoli en bruine snelkookrijst

Totale tijd: 35 - 45 min.



Broccoli



Knoflookteens



Verge gember



Rode peper



Sojasaus



Zalmfilet



Bruine snelkookrijst



Gomasio-  
tuinkruidenmix



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren 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, 2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	500	700	1000	1200	1500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio-tuinruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Bruine basterdsuiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Marineren

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een kom de **rode peper**, bruine suiker, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), **gember** en de helft van de olijfolie. Leg de **zalm** in de kom, zet in de koelkast en laat minimaal 10 minuten marineren (zie Tip). Schep af en toe om.

**Tip:** Op de huid van de zalm kan hier en daar nog een schub zitten. Deze kun je makkelijk verwijderen door voorzichtig met een mes tegen de richting van de huid in te krabben.



## 3. Broccoli in de oven

Meng ondertussen in een andere kom de **knoflook**, de **broccoli** en de overige olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **broccoli** in 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **broccoli** beetgaar is. De topjes van de **broccoli** mogen donker kleuren - dit geeft een nootachtige smaak. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de olijfolie, de knoflook en de broccoli ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen.



## 4. Rijst koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in de pan met deksel van de **broccoli** voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



## 5. Zalm bakken

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en haal de **zalm** uit de marinade. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant. Haal de **zalm** uit de pan en schenk de achtergebleven marinade in de koekenpan. Voeg ½ el water per persoon toe en verhit 2 minuten.

**Weetje** 🍎 Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **zalm** bovenop de **rijst**. Leg de **broccoli** eromheen en strooi de **gomasio** erover. Giet de saus uit de koekenpan over de **zalm** en de **rijst**.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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

# Zuiders gehaktbroodje met geroosterde tomaten met gebakken krieltjes met oregano

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verge basilicum  
en oregano



Geraspte  
Italiaanse kaas



Ui



Panko paneermeel



Passata



Kipgehakt met  
Italiaanse kruiden



Tomaat



Italiaanse kruiden



Krieltjes



Knoflookteentje



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa gebracht. In de eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekte men hun verukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.



## 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, 2x ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	527 /126
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,4	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **basilicumblaadjes** fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Voeg het **kipgehakt** toe aan een kom met ¾ van de **panko**, de **Italiaanse kaas**, de helft van de **ui** en het **basilicum**. Voeg vervolgens 2 el **passata** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout, kneed goed en vorm het gehaktbroodje.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehaktbrood bakken

Leg het gehaktbroodje in een ovenschaal. Meng de overige **passata** in een kom met per persoon: 1 el olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl bruine suiker, 1 el water, peper en zout. Giet het mengsel in de ovenschaal en smeer over het **gehaktbrood**. Bak het **gehaktbrood** 30 - 35 minuten in de oven.



### 3. Tomaten roosteren

Halveer de **tomaat** en leg in een ovenschaal met de snijkant naar boven. Rooster de **tomaat** 5 - 10 minuten mee in de oven. Meng ondertussen in een kom de **Italiaanse kruiden**, de overige **panko** en de overige **ui** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Haal de ovenschaal uit de oven, verdeel het pankomengsel over de **tomaat** en druk goed aan. Rooster de **tomaat** nog 15 - 20 minuten in de oven.



### 4. Krieltjes koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartjes. Kook de **krieltjes** 10 minuten in de pan met deksel. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Ris ondertussen de blaadjes van de **oregano** en snij fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn.



### 5. Krieltjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **oregano** en **krieltjes** in 6 - 8 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met de achtergebleven saus uit de ovenschaal. Verdeel de geroosterde **tomaat** over de borden. Besprenkel met het bakvocht van de **tomaat**. Serveer met de oreganokrieltjes.

**Eet smakelijk!**



# Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Gemengd  
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Paarse wortel



Wortel



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en  
afweersysteem een extra boost!



## 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, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 / 898	680 / 163
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	18,9	3,4
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	31,1	5,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Worstenbroodje maken

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



### 2. Worstenbroodje bakken

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

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



### 3. Appelmoes maken

Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **appel** en per persoon: 1 tl honing en 30 ml water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Raspen

Rasp de **wortel** en de **paarse wortel** met een grove rasp.



### 5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnnazijn. Voeg peper en zout naar smaak toe en meng de geraspte **wortel** en de overige **krulpeterselie** door de dressing.



### 6. Serveren

Serveer deworstenbroodjes met de wortelsalade en de appelmoes.

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

Eet smakelijk!



# Gevulde courgettebootjes met witte kaas

met volkoren couscous, granaatappelpitjes en balsamicocrème

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Witte courgette



Volkoren couscous



Witte kaas



Granaatappel



Amandelschaafsel



Ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteentjes



Balsamicocrème



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, saladekom

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	395 /95
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	16,7	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,3	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.
- Halveer de **courgette** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Prik met een vork gaatjes in de **courgette**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de **Midden-Oosterse kruiden** en **knoflook**. Smeer de binnenkant van de **courgette** in met de helft van de kruiden-knoflookolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **courgette** in een ovenschaal en bak 18 - 20 minuten in de oven.

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



### 3. Granaatappel voorbereiden

- Rol de **granaatappel** met de palm van je hand over het aanrecht. Oefen hierbij lichtjes druk uit zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** vervolgens open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Gebruik de aangegeven hoeveelheid **granaatappelpitjes** per persoon.

### 2. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**.
- Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan.
- Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met de overige kruidenolie, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Snipper de **ui** fijn. Meng de gesnipperde **ui**, ⅓ van de **geschaafde amandelen** en ¼ el extra vierge olijfolie per persoon door de **couscous** (zie Tip).
- Verdeel de **couscous** over de **courgettehelften**. Verdeel vervolgens de **witte kaas** erover.
- Leg twee gevulde **courgettehelften** op elk bord. Garneer met de **granaatappelpitjes**, de overige **amandelen** en de **balsamicocrème**.

**Tip:** Heb je tijd over? Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin voor meer smaak.



# Honing-mosterdvarkenshaas

met aardappelen en groenten uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Varkenshaas



Wortel



Ui



Paprika



Aubergine



Verse rozemarijn



Aardappelen



Knoflookteenten



Basilicumcrème



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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, grote wok of hapjespan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 / 631	399 / 95
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	20,5	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	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. Schil of was de **aardappelen** grondig. Snij de **aardappelen** in dunne partjes. Halveer de **wortel** en snij vervolgens in stafjes van 3 - 4 cm lang. Meng de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout op een bakplaat met bakpapier. Bak 35 - 45 minuten in de oven.



### 2. Marinade maken

Voeg de honing en mosterd toe aan een kom en klop met een garde tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **paprika** in stukken en de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn. Snij de **ui** in partjes. Ris de **rozemarijn** van het takje en hak grof.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **aubergine**, **ui**, **knoflook** en **verse rozemarijn** toe en bak 8 - 10 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Varkenshaas bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur, dek de pan af en bak nog 4 - 5 minuten op middelmatig vuur. Haal het deksel van de pan, voeg de honing-mosterdsaus toe en laat nog 1 - 2 minuten verder bakken.



### 6. Serveren

Meng de **basilicumcrème** door de groenten. Verdeel de **aardappelen** en groenten over de borden. Snijd de **varkenshaas** in plakjes en servereer ernaast. Besprenkel met de overige honing-mosterdsaus uit de pan.

**Weetje** Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol vitamine B1, B6 en B12 - zeer geschikt voor een gebalanceerde maaltijd!

**Eet smakelijk!**

# Teriyakinoedelsalade met tofu

met pinda's, limoen en knapperige groenten

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse koriander



Teriyakisaus



Gezouten pinda's



Gekruide tofublokjes



Komkommer



Wortel



Spitskool en broccoli



Volkoren noedels



Limoen



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

Koriander heeft 2 verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.

## 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 kom, 2x pan, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, theedoek

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Teriyakisaus (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	546 /131
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	29,6	6,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	4	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **tofublokjes** en **spitskool-broccolimix** toe aan de koekenpan en bak 6 - 8 minuten.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.



## 2. Koken

- Leg de **noedels** in een schone theedoek, vouw deze dicht en sla met een pan de **noedels** tot grote stukken.
- Voeg toe aan de pan met kokend water. Kook in 4 - 5 minuten gaar.
- Spoel af met koud water.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel** en **komkommer**. Hak de **koriander** grof.



## 3. Mengen

- Meng in een grote kom de **noedels** met ½ el zonnebloemolie per persoon.
- Voeg de **teriyakisaus**, **komkommer**, **wortel**, gebakken **tofu** en groenten en de helft van de **koriander** toe.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de noedelsalade over de borden.
- Garneer met de **pinda's** en overige **koriander**.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

**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!**



# Volkoren pulled chicken wraps met koolsla

met veldsla en kruidige zure-roomsaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Pulled chicken



Volkoren mini-tortilla



Rodekool,  
wittekool en wortel



Veldsla



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

Deze pulled chicken wraps zijn koud ook heerlijk. Bewaar wat je over hebt en gebruik het de volgende dag om wraps te maken om onderweg van te genieten.



## 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, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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)	2979 /712	675 /161
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,9
Koolhydraten (g)	43	10
Waarvan suikers (g)	6,1	1,4
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijde de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **zure room** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 1 tl water per persoon. Roer tot een saus en zet apart.

**Tip:** Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan vlak voor serveren één voor één kort in een koekenpan.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Koolsla maken

- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rodekoel**, **wittekoel**, **wortel** en mayonaise toe. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Pulled chicken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de overige **Mexicaanse kruiden** toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de **pulled chicken**, **veldsla**, koolsla en het zure-roomsausje.
- Serveer de overige koolsla en **veldsla** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Supersimpele burger met smokey tomatenketchup

met aardappelblokjes en tomatensalade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Gekruide runderburger



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbol met sesam



Rucola en veldsla



Tomaat



Ui



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

Een topper in je box: smokey ketchup van The Ketchup Project. Een (h)eerlijk product met een mooi verhaal en een bijzondere smaak.



## 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, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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)	3749 /896	616 /147
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	13,5	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelblokjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aardappelblokjes** met 1 tl **gerookt paprikapoeder** per persoon in de koekenpan in 10 - 12 minuten knapperig.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Hamburger bakken

- Snijd de **rode puntpaprika** in smalle repen en de **ui** in dunne ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **runderburger**, samen met de **paprika** en de **ui**, 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is (zie Tip).

**Tip:** Gebruik eventueel 2 pannen als je voor meer dan 2 mensen kookt.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Verdeel de **rucola en veldsla** over de borden. Leg de **tomatenpartjes** erop.
- Besprengel met de extra vierge olijfolie naar smaak en 1 tl wittewijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden en besmeer met de **smokey tomatenketchup**.
- Beleg de **hamburgerbol** met de **runderburger**, **puntpaprika**, **ui** en eventueel wat van de salade.
- Serveer de **aardappelblokjes** naast de salade en garneer met mayonaise.

**Eet smakelijk!**