



Romige lasagne met kip en champignons

met verse lasagnebladen, prei en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Versle lasagnebladen



Kookroom



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



Knoflookteenten



Ui



Prei



Kastanjechampignons



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



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

Het kipgehakt is gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper. Zo waan je je voor even in Italië!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg de **ui**, **prei** en **knoflook** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Haal de pan van het vuur en zet apart.



3. Saus maken

Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip) (scan voor kooktips!). Meng de **Italiaanse kruiden** door de saus.



Scan mij voor extra kooktips!

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



4. Saus afmaken

Verlaag het vuur van de hapjespan. Voeg de saus, **kookroom** en $\frac{1}{3}$ van de **kaas** toe en verwarm al roerend op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Vet ondertussen een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.



5. Ovenschaal vullen

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



6. Serveren

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

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

Allergenen

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



Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en puntpaprika

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Mozzarella



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, 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))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	581 /139
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,5
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	17,7	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de **groenten** in de hapjespan. Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal en leg de **mozzarellastukjes** erop. Bestrooi met de helft van de **gerasppte kaas** en besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **gerasppte kaas** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Pittige vegetarische kip tikka masala

met rijst, paprika en yoghurt

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Verse gember



Vegan kipstukjes



Biologische volle yoghurt



Garam masala



Ui



Gemalen korianderzaad



Passata



Witte langraanrijst



Kokosmelk



Rode puntpaprika



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

Wist je dat garam masala letterlijk 'pittig kruidenmengsel'
betekent in het Hindoestaans?



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	65	125	180	250	305	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Leg de **vegetarische kipstukjes** in een ovenschaal. Voeg de helft van de **yoghurt**, de **knoflook** en de **gember** toe aan de ovenschaal. Voeg per persoon: ½ tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ el olijfolie toe. Voeg een snufje zout toe, meng goed en zet tot gebruik in de koelkast.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Rijst koken

- Voeg per persoon: ½ tl **garam masala** en ½ tl **gemalen korianderzaad** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **passata** toe, roer door en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **rijst** toe aan de pan met deksel en kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Haal ondertussen de **vegetarische kipstukjes** uit de koelkast en bak 10 minuten in de oven.

4. Serveren

- Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de overige **yoghurt**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kip yakitori met zoete sesamsaus

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterker smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	519 /124
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	18,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan met **wortel**.
- Dek de pan af en stoof in 8 - 10 minuten gaar.



3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan de spiesen (zie Tip).
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipspiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Leg op ieder bord 2 kipspiesen.
- Serveer met sojasaus naar smaak.

Eet smakelijk!

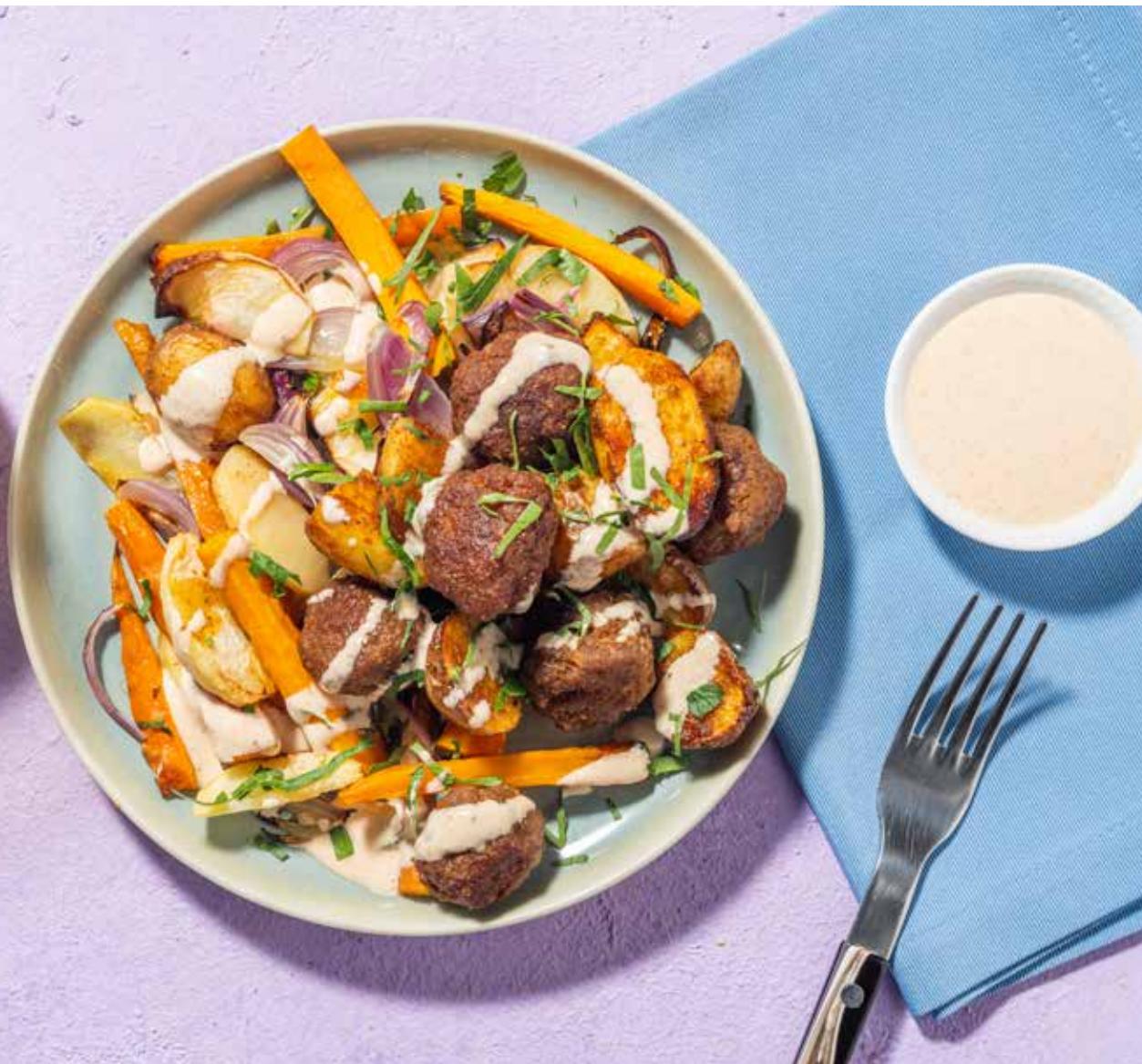


Traybake met vegetarische gehaktballetjes

met sinaasappelmayo en Surinaamse kruidenmix

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Mayonaise



Ui



Handsinaasappel



Verge bladpeterselie



Paprika



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	402 /96
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,5
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	27,5	3,6
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Meng in een kom de **krieltjes** met en 1 tl **Surinaamse kruidenmix** per persoon en de helft van de olijfolie.
- Schep om zodat de **krieltjes** rondom bedekt zijn. Verdeel de **krieltjes** over één helft van een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een bakplaat voor de aardappelen en een tweede bakplaat voor de groenten.



2. Aardappelen bereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in stukjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Meng in dezelfde kom de **ui**, **appel**, **wortel** en **paprika** met de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep om, zodat de **groenten** rondom bedekt zijn.
- Verdeel over de andere helft van de bakplaat met bakpapier.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten roosteren

- Rooster de **krieltjes** en **groenten** 30 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Voeg de **vegetarische gehaktballetjes** toe aan de bakplaat en bak nog 10 minuten verder.



4. Serveren

- Pers de **sinaasappel** uit. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met per persoon: ½ tl **Surinaamse kruidenmix** en 1½ el **sinaasappelsap**. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **peterselie** grof.
- Verdeel de **krieltjes**, **groenten** en **vegetarische gehaktballetjes** over de borden. Besprenkel met de sinaasappelmayo en garneer met de **peterselie**.



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Dit recept is geïnspireerd op locro de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsoep geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	409 /98
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	32,9	4
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	28,3	3,4
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel**, de **wortel** en de helft van de **tijm** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster in 15 - 25 minuten gaar. Schep halverwege om.



2. Snijden

- Snij de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de helft van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Voeg de overige **tijm** toe en bak 30 seconden verder.



Scan mij voor extra kooktips!

Weetje Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna 1/3 van de ADH.



3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtdjes koken op laag vuur.
- Voeg de **kidneybonen** toe en kook 5 minuten verder.



4. Serveren

- Pers 1 **limoensap** per persoon uit boven een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de geroosterde **zoete aardappel**, **wortel** en het **limoensap** erdoor.
- Garneer de soep met de **limoensap** en de overige **bosui**. Voeg extra **limoensap** naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Teriyaki kipburger

met aardappelpartjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Gele wortel



Hamburgerbol
met sesam



Oranjehoen kipburger



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek waarbij vlees of vis een glimmend (teri) glazuurlaagje krijgt en op een hete plaat wordt gegrild (yaki).

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3636 /869	576 /138
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	21,7	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **aardappelen** in partjes en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.



2. Burger bakken

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



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de witte wijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **sla** fijn. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in de saladekom de **sla** en **wortel** met de dressing.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden. Beleg elk **broodje** met wat salade, 1 **kipburger** en een beetje gebakken **ui**.
- Serveer de **hamburger** met de salade, de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!



Stir-fry met sticky paddenstoelen en sriracha-mayo

met rijst, courgette en pinda's

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte langgraanrijst



Sriracha-mayo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Vietnamese saus



Koreaanse kruidenmix



Courgette



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Limoen



Knoflookteentje



Gemberpuree



Gomasio



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te versterken en minder zout te gebruiken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(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)	2929 /700	680 /162
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	9,3	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	2,7	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 en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **limoen** in kwarten.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Sticky paddenstoelen maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paddenstoelen** en **courgette** toe en bak in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Bak de laatste 2 minuten de **Vietnamese saus** mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **gemberpuree**, **Koreaanse kruidenmix**, **wittekool** en **wortel** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 - 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Verdeel de **paddenstoelen** en **courgette** over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en de **gomasio**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo**. Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.

Eet smakelijk!



Pasta met Zweedse stijl gehaktballetjes

met romige saus, broccoli en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor deze balletjes uitspreken? Daar heten ze kötbullar.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	603 /144
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,3
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,4	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen om de pasta en de broccoli afzonderlijk te koken.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 9 minuten. Voeg de **broccoli** toe en kook 4 - 6 minuten verder.
- Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De **gehaktballetjes** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kookroom**, bouillon, mosterd, bloem en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de koekenpan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **broccoli** toe aan de pan met saus en verhit al roerend 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

Eet smakelijk!



Gigli met burrata en basilicumcrème

met tomaat-champignonsaus en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gigli



Knoflookteent



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	623 /149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,6	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **wortel**. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.
- Kook de **pasta** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot de **ui** zacht is.

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.



3. Saus maken

- Voeg de **knoflook** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de **passata** toe en laat 2 - 3 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Voeg de **pasta** en het achtergehouden kookvocht toe. Laat 2 minuten verder inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Halver de **burrata** en serveer bovenop de **pasta**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes met peterselie-yoghurtsaus

met rijst, paprika, wortel en amandelschaafsel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Biefstukkreepjes



Knoflookteentje



Uit



Wortel



Paprika



Vers bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Paprikapoeder



Midden-Oosterse kruidenmix



Amandelschaafsel



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!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
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
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	678 / 162
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,8
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	18,4	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **wortel** in halve plakken. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Yoghurtsaus maken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de groenten 8 - 10 minuten.
- Voeg de **paprika** en de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de mayonaise en ⅓ van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Biefstukkreepjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **biefstukkreepjes** en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** 1 - 2 minuten.
- Roer de honing erdoor en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met het geroosterde **amandelschaafsel**.
- Serveer de **groenten** en **biefstukkreepjes** ernaast. Garneer met de yoghurtsaus en de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons en mozzarella

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische crème fraîche



Pizzadeeg



Mozzarella râpée



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.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 /906	753 /180
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	10,8	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken (scan voor kooktips!) en de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza maken

- Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en $\frac{3}{4}$ van de **geraspte kaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.
- Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons** en overige **geraspte kaas** over de **pizzabodem**. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.



4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).
- Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Gezondheidstip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.

Eet smakelijk!



Volkoren noedels met kippendij

met groenten, Koreaanse kruiden en rode peper

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Kippendijreepjes



Groentemix
met wittekool



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	682/163
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	99	22
Waarvan suikers (g)	22,4	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kip bakken

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



3. Noedels koken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met vegetarische kipstukjes

met gedroogde cranberry's, yoghurtsaus en courgette

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegan kipstukjes



Mix van ui en knoflook



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie
en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische volle yoghurt



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gezouten amandelen



Citroen



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden
van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren
amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en
abrikozen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	519 /124
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	96	15
Waarvan suikers (g)	35	5,4
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe. Zet het vuur laag en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!) en de **citroen** in 8 partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui-knoflookmix** en de **courgette** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **munt** en de **peterselie** fijn. Meng de helft van de **verse kruiden** in een kleine kom met de **yoghurt**, peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige **verse kruiden**.



3. Salade maken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op hoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg 1 el honing per persoon en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de gekookte **bulgur** en gebakken **groenten** toe aan de saladekom met **tomatenblokjes** en meng goed.



4. Serveren

- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **vegetarische kipstukjes** erop.
- Besprenkel met de munt-yoghurtsaus. Garneer met de **amandelen**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Wraps met vegetarische kipstukjes

met romige pinda-koolsla, koriander en paprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Gesneden rodekool



Ui



Knoflookteentje



Pindakaas



Sesamolie



Gezouten pinda's



Verse koriander



Vegan kipstukjes



Paprikareepjes



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

Wist je dat door een beetje azijn of citroensap toe te voegen,
rode kool zijn mooie kleur beter behoudt bij het koken?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, bord, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gesneden rodekool* (g)	100	200	400	400	600	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 /992	852 /204
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,6
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	18,8	3,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikareepjes** 2 minuten.
- Voeg de **plantaardige kipstukjes** toe en bak in 3 - 4 minuten lichtbruin.
- Roer de honing en de aangegeven hoeveelheid water erdoor. Voeg sambal naar smaak toe en bak 1 minuut verder zodat het water verdampft. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pinda-koolsala maken

- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **pindakaas** met de **sesamolie**, sojasaus, mayonaise en witte wijnazijn. Voeg sambal naar smaak toe.
- Voeg de **rode kool**, **koriander** en **pinda's** toe aan de saladekom en meng goed.



3. Tortilla's opwarmen

- Leg de **tortilla's** op een bord (zie Tip).
- Verwarm de **tortilla's** 1 minuut in de magnetron op 700 Watt tot ze warm en zacht zijn.



4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zelf de wraps kan samenstellen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!

Gezondheidstip • Dit recept is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan een deel van de tortilla's achterwege. De overige tortilla's kun je de volgende dag gebruiken.



Udonnoedels met garnalen met groenten

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Verse udonnoedels



Zoete Aziatische saus



Groentemix
met wittekool



Knoflookteentje



Verse koriander
en munt



Gezouten pinda's



Nasi-bamidruidenmix



Limoen



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en daarom in de saus meegekookt kunnen worden - zo nemen ze alle smaken op van dit eenpansgerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnaoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	501 /120
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	102	18
Waarvan suikers (g)	34,9	6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	4,5	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** met de **nasi-bamikruidenmix** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten mee.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de ketjap manis, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.



3. Noedels toevoegen

- Voeg, zodra de **garnalen** gaar zijn, de **noedels** en de saus toe aan de pan.
- Schep goed om en roerbak 3 minuten.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **noedels** en meng goed door elkaar.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden.
- Garneer met de **verse kruiden** en de **pinda's**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Peruaanse vegetarische roerbak met portobello en spiegelei

geïnspireerd op Saltado, met rijst en pittige yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



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



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Vetten (g)	34	6
Waaran verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	105	18
Waaran suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	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. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom met $\frac{2}{3}$ van de **Peruaanse kruidenmix** en $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 20 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.



3. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



4. Roerbakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, $\frac{2}{3}$ van de **knoflook** en de overige **Peruaanse kruidenmix** 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven. Voeg daarna de bouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampft is.



5. Saus maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de **yoghurtdressing**, de witte wijnazijn en $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Mix met de staafmixer tot een gladde saus. Verhit $\frac{1}{4}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Visstoof met kokosmelk en gerookt paprikapoeder

met aardappelen, courgette en prei

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwervers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Aardappelen



Prei



Courgette



Kokosmelk



Koolvis



Tomaat



Gerookt paprikapoeder Surinaamse kruiden



Knoflookteentje

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 /491	298 /71
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,3
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	8,8	1,3
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Schil de **aardappelen** en snijd in stukken van 2 cm (scan voor kooktips!).
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 12 – 15 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de **prei** in dunne halve ringen en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **courgette** in dunne maantjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



3. Groenten bakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **prei** 5 - 7 minuten, of tot deze zacht is.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en voeg de **courgette**, **knoflook**, het **paprikapoeder** en de **Surinaamse kruiden** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.



4. Serveren

- Voeg de **kokosmelk**, **tomaat**, bouillon en witewijnazijn toe. Meng goed door elkaar en zet het vuur laag. Leg de **vis** voorzichtig in de pan.
- Pocheer de **vis**, afgedekt, 3 minuten per kant, of tot deze gaar is. Haal de **vis** voorzichtig uit de stoof.
- Serveer de **aardappelen** op borden. Schep eerst de stoof eroverheen en leg daarna de **vis** erbovenop.

Eet smakelijk!



Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met tomaat, munt en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Vers munt



Rucola en veldsla



Vers geitenkaas



Rode puntpaprika



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je levens.



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, dunschiller, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte peper	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	390 / 93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	17,4	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper. Meng goed door elkaar. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **groenten** toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven en schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het **komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verkruimel de **geitenkaas** en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **munt** met de **slamix**.



5. Salade afmaken

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper. Voeg de geroosterde **groenten**, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

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

Eet smakelijk!



Rundergehaktballetjes in zoetzure saus

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box bevat minder zout, maar is minstens zo lekker
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en bieslook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	458 / 110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	21,4	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkuimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **ui** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen in de pan.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er drie gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



3. Groenten bakken

- Besprenkel de **sperziebonen** met de olijfolie, voeg de overige **ui** toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **ketchup** met de **sojasaus**, de honing en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de **verse kruiden**, ¼ el roomboter per persoon en eventueel een scheutje kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de **groenten** en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de koekenpan.

Eet smakelijk!



Aardappel-preivelouté met spek

met tuinkers en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Prei



Aardappelen



Ontbijtspek



Tuinkers



Kookroom



Witte demi-baguette



Ui



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebonillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (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)	3778 /903	448 /107
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,1
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	12,3	1,5
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **prei** in de lengte en snijd in halve ringen. Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes (scan voor kooktips!).

Weetje De meeste vitamines en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spek bereiden

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



3. Soep maken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **aardappelen** en **prei** toe en bak 2 - 3 minuten. Blus af met de witewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon erboven. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten koken.



4. Croutons maken

Knip de **tuinkers** van het plantje en snijd grof. Snijd het **brood** in blokjes van ongeveer 3 cm. Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 - 8 minuten rondom bruin, of tot ze mooi krokant zijn. Voeg eventueel extra olie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Velouté maken

Bewaar een klein deel van de **tuinkers** ter garnering. Voeg de overige **tuinkers** toe aan de soep. Laat het geheel nog 5 minuten koken. Pureer het geheel met een staafmixer tot een romige soep. Meng de **kookroom** en de roomboter door de soep (zie Tip). Breng op smaak met ruim peper en zout.



6. Serveren

Snijd of breekt het **spek** in kleine stukjes. Serveer de soep in kommen of diepe borden. Garneer met de croutons, het **spek** en de achtergehouden **tuinkers**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Tip: Vind je de soep nog te dik? Voeg dan naar smaak wat extra water toe om te verdunnen.



Geitenkaasrisotto met olijfolie met truffelaroma

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignons



Prei



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse bieslook



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

Wist je dat deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina en Peranzana olijven? Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2657 /635	407 /97
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	4,8	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Risotto maken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **prei** fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **prei** 5 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend.
- Verlaag het vuur, voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn en verkuimel de **geitenkaas**.
- Roer de **Italiaanse kruiden** door de **risotto**, samen met de helft van de **geitenkaas** en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **champignons** erop.
- Besprenkel de **truffelolie** eroverheen. Garneer met de **pecorino** en de overige **geitenkaas**.
- Garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met romige spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteenten



Ui



Tomaat



Spinazie



Roomkaas



Verge bieslook



Pikante uienchutney



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de kaas in dit gerecht.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	495 /118
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,5
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	22,3	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zorg dat de **aardappelen** onder water staan in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.

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



2. Worst bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer de **worstjes** regelmatig om.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** partjes (scan voor kooktips!). Snijd de **bieslook** fijn.
- Verhit de olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **tomaat** 2 - 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Aardappelen stampen

- Voeg de **spinazie**, eventueel in delen, toe aan de pan met de **tomaat**. Roer tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **roomkaas** en de **Siciliaanse kruiden** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met de overige roomboter en eventueel een scheutje kookvocht. Roer de mosterd en de **bieslook** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **worstjes** over de borden.
- Roer de **uienschutney** en de aangegeven hoeveelheid water door de **ui**. Laat 1 minuut sudderen.
- Serveer de aardappelpuree en **groenten** bij de **worstjes**.
- Verdeel de uienjus eroverheen.

Eet smakelijk!



Boeddhabowl met sesamkip, avocado en zoete aardappel met spinazie, zoetzure wortel en pittige room-chilisaus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Biologische zure room



Zoet-pittige chilisaus



Avocado



Spinazie



Sesamzaad



Oranjehoen kipburger



Wortel



[Mini-]komkommer



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de **zoete-aardappelblokjes** aan een kom en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door elkaar en leg op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **zoete aardappel** 25 - 30 minuten in de oven.



2. Zoetzure wortel maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Meng de linten in een kom met de witte wijnazijn en de suiker. Schep af en toe om.

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.



3. Sausje maken

Meng in een kleine kom de **zure room** met de **zoet-pittige chilisaus**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!). Snijd de **komkommer** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Salade maken

Voeg ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan een saladekom. Scheur de **spinazie** boven de kom klein. Meng goed met elkaar.

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



5. Burger bereiden

Meng op een diep bord de **sesamzaadjes** met een snufje zout. Bedek de **kipburger** met de **sesamzaadjes**, druk stevig aan zodat ze goed blijven plakken. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten per kant, of tot hij goudbruin en gaar is. Haal uit de pan en snijd in reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **spinazie** over diepe borden. Leg de **zoete aardappel**, **wortellinten**, **komkommer** en **avocado** erbovenop. Leg de **kipburgerreepjes** in het midden. Garneer met de zoet-pittige chiliroom.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Hotdog met tomaat-basilicumsalsa

met aardappelpartjes, basilicummayo en salade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hotdogbroodje



Aardappelen



Vers basilicum



Tomaat



Ui



Basilicumcrème



Varkensboerenworst



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



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

Hoewel hotdogs zeer populair zijn in Amerika, hebben ze hun roots in Duitsland. Meer bepaald in Frankfurt, waar de eerste worsten volgens historici al in de vijftiende eeuw gemaakt werden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie						
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3946 /943	635 /152
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep om.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om (zie Tip).
- Bak het **hotdogbroodje** de laatste 2 - 3 minuten mee.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Worst bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek af en bak nog 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Draai regelmatig om.
- Snijd de helft van de **tomaat** in blokjes en de overige **tomaat** in partjes (scan voor kooktips!). Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **tomatenblokjes** met de helft van het **basilicum**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



2. Ui karamelliseren

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 - 3 minuten. Blus af de zwarte balsamicoazijn.
- Roer de suiker erdoor, zet het vuur laag en laat de **ui**, afgedekt, 20 - 25 minuten karamelliseren. Schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met de mayonaise. Voeg ¼ el basilicummayonaise per persoon toe aan een saladekom.



4. Serveren

- Voeg de wittewijnazijn toe aan de saladekom en meng goed.
- Voeg de **tomatenpartjes** en het overige **basilicum** toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** toe en meng goed door elkaar.
- Snijd het **hotdogbroodje** open. Besmeer met wat basilicummayo en beleg met de **worst**, de **ui** en de tomatensalsa.
- Serveer met de salade, **aardappelpartjes** en de overige basilicummayo.

Eet smakelijk!



Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

In dit recept leg je het witte kaas blok in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	499 / 119
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en halveer ze vervolgens (scan voor kooktips!).
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elk **wittekaasplak** met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Ovenschaal vullen

- Voeg alle groenten toe aan een ovenschaal met de **Italiaanse kruiden**.
- Voeg de balsamicoazijn toe en besprengel met olijfolie. Meng goed met elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten** en bak 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetgaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe, breng aan de kook en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.

4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en **groenten**.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met zoete aardappel en witte kaas

met champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bétacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous** (scan voor kooktips!). Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in kleine blokjes. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten in de oven

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en **zoete-aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4. Roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.



5. Mengen

Meng in een kom de ovengroenten, de witte balsamicoazijn en de **Peruaanse kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Italiaans gekruide groentestoof met parelcouscous met spinazie, Grana Padano en zelfgemaakte knoflooktoast

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Parelcouscous



Spinazie



Verse bladpeterselie



Biologisch wit rozenbroodje



Grana Padano blokken DOP



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië.
Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse
Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan met deksel

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
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	120	150	195	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologisch wit rozenbroodje*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	426 /102
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,8
Koolhydraten (g)	98	13
Waarvan suikers (g)	17	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Halveren de **wortel** en snijd in halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Stoof maken

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **wortel** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **knoflook** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak 30 seconden mee, of tot de **kruiden** beginnen te geuren.
- Voeg de **tomatenblokjes** en de bouillon toe en breng aan de kook.



3. Kruidenboter maken

- Voeg de **parelcouscous** toe en kook 12 - 14 minuten op laag vuur, afgedeckt (zie Tip).
- Voeg de **spinazie** toe in de laatste 2 minuten en laat slinken.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter met de helft van de **peterselie** en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Snijd het **broodje** in plakken van 2 cm dik en besmeer met de kruidenboter. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Serveer de stoofpot in kommen of diepe borden. Garneer met de **Grana Padano** en de overige de **peterselie**.
- Serveer met het knoflookbrood ernaast.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met zalmfilet

met oventomaatjes en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Tomaat



Spaghetti



Courgette



Zalmfilet



Pesto genovese



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3686 /881	800 /191
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,6
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	11,1	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



1. Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in partjes. Snijd de **tomaat** en **courgette** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng de **knoflook**, **ui**, **courgette** en **tomaat** in een grote ovenschaal met de zwarte balsamicoazijn en $\frac{2}{3}$ van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Zalmfilet bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag daarna het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten aan de andere kant.
- Bestrijk elk **zalmfilet** met 1 tl **pesto** en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **spaghetti** en de overige **pesto** in de ovenschaal met de groenten.
- Verdeel de **spaghetti** over de borden en leg de **zalm** erop.

Eet smakelijk!



Tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade

met knapperige groenten, mais en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Oesters gekruid
rundergehakt



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	764 /183
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,5
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	18,2	3,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	5	1

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).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

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



2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en ½ el water per persoon tot een marinade (zie Tip). Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.

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



3. Smaakmakers bereiden

- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en per persoon: ½ tl wittewijnnazijn en ½ el water.



4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zelf de **tortilla's** kan vullen (scan voor kooktips!).

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Bulgogibowl met Koreaanse stijl biefstukreepjes

met rijst, zoetzure groenten en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"In mijn ogen is er nijs gezelligers dan samen BBQ'en aan tafel én genieten van unieke smaken. Dit recept is geïnspireerd op 'Beef Bulgogi' (gegrild vlees), wat oorspronkelijk wordt bereid tijdens Koreaanse BBQ. In dit gerecht vind je vergelijkbare smaken terug: zo marinier je de biefstukreepjes in onze zoete en hartige bulgogisaus."

NUTRI-SCORE



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



[Mini]-komkommer



Sojasaus



Knoflookteent



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, 2x kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal	naar smaak					
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	518 / 124
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Het best kun je de biefstukkreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.



3. Biefstukkreepjes bakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukkreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.

2. Snijden

- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de **bulgogisaus** en de **sojasaus**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **komkommer** in plakken (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **komkommer**, **wittekool** en **wortel** met een snufje zout en per persoon: 1 tl suiker en 1 ½ el witewijnazijn. Laat staan tot serveren.

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **biefstukkreepjes** met de saus erover.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.
- Besprengel met de **honing-gemberdressing**.
- Garneer met de **gezouten pinda's**.

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met Italiaans geïnspireerde twist

met rode pesto, mozzarella en tomaat-basilicumsalsa

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Passata		Geraspte mozzarella
	Italiaanse kruiden		Linzen
	Rode pesto		Vers basilicum
	Tomaat		Ui
	Biologische zure room		Sweet chili tortillachips
	BBQ-rub		



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd, mozzare, om de bekende bollen te vormen?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Sweet chili tortillachips (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3845 /919	719 /172
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,7
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Spoel de **linzen** af in een vergiet en laat uitlekken.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **linzen**, **passata**, **Italiaanse kruiden**, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **rode pesto** toe. Meng goed en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Nacho's bakken

- Schep de helft van het linzenmengsel in een ovenschaal en bedek met de **tortillachips** (zie Tip).
- Verdeel het overige linzenmengsel over de chips.
- Bestrooi met de **kaas** en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

Gezondheidstip  Deze maaltijd is rijk aan zout en calorieën. Let jij op je zout-of calorie-inname? Gebruik dan 2/3 van de chips en bewaar de overige chips voor een ander moment.



3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de helft van het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de nacho's op borden.
- Garneer met de **zure room**, tomatensalsa en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!