



# Kip yakitori met zoete Aziatische saus en sesamzaad

met rijst, bosui en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



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))	1	1	2	2	3	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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon 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  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit 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!



## 3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan een spies (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 van 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**.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**



# Lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



## Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want Knorr heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn**, **Low Salt-** en **zelfs Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens een **vegetarische groentebouillonblokje** van Knorr aan jouw maaltijd toe!



NUTRI-SCORE



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Grana Padano vlokken DOP



Verse lasagnebladen

## 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, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	440 /105
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	10,7	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



### 2. Bakken en voorbereiden

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

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



### 3. Roux maken

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

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



### 4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ½ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.

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



### 5. Ovenschaal vullen

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

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



### 6. Bakken en serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Romige farfalle met kip in courgettesaus

met Parmigiano Reggiano, basilicumcrème en cherrytomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



## Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want **Knorr** heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook **een vetarme Finesse-lijn, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens **een vegetarische groentebouillonblokje** van Knorr aan jouw maaltijd toe!



Courgette



Rode cherrytomaten



Ui



Knoflookteel



Italiaanse kruiden



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Kookroom



Parmigiano Reggiano DOP



Basilicumcrème



Farfalle

## 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, staafmixer, steelpan met deksel, fijne rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	634 /152
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,3
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	13,4	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de helft van de **courgette** in halve maantjes en snijd de overige **courgette** in grote stukken (scan voor kooktips!).
- Halveer de **ui**, snijd de helft in grote stukken en snipper de andere helft.
- 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. Saus maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, grote stukken **courgette** en **ui** toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten.
- Blus vervolgens af met de **kookroom** en voeg per persoon: ¼ zakje **Italiaanse kruiden**, ½ bouillonblokje en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken op laag vuur, of tot de **courgette** zacht is.



## 3. Groenten bakken

- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **courgettemaantjes**, **cherrytomaten**, overige **ui** en overige **Italiaanse kruiden** toe aan de hapjespan.
- Bak 7 - 9 minuten verder.



## 4. Serveren

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Roer de courgettesaus en het **gehakt** met **groenten** door de **pasta**. Voeg eventueel extra water toe als de **pasta** te droog is.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **basilicumcrème** en **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



# Roerbak met bulgogisaus en boerenworst

met noedels, spitskool en sesamzaad

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.



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, fijne rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	533 /127
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vlees bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **gember**, **knoflook**, **rode peper** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knip het **vlees** uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste minuut de gesneden **spitskool** toe en kook mee.



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl witewijnazijn en 1 el water.
- Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden.
- Garneer het geheel met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

**Weetje** 🥑 Deze volkoren noedels zijn gemaakt van 100% volkorenmeel en bevatten in vergelijking met witte noedels niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1, B2 en E.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde bloemkool met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruidenmix

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie  
en munt



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

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

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, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	377 /90
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	12,6	1,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve plakken van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in een kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Kruidenolie maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **hummus** met ½ el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden.
- Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprenkel met de hummusdressing.
- Garneer met de kruidenolie, de **granaatappelpitjes** en de overige **verse kruiden**.

**Weetje** Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



# Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Volkoren ciabatta



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep uit Ecuador met als hoofdingrediënten aardappel (papa) en kaas.



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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	338 /81
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,3
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	16,5	1,8
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip) (scan voor kooktips!). Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de **zoete** en **gewone aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.

**Tip** 🍎 Let jij op je zoutinnename? Gebruik dan 1/2 bouillonblokje voor 350 ml water. Gebruik ook de helft van de witte kaas. Wat je overhoudt van de witte kaas kun je de volgende dag in een salade gebruiken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg halverwege de **Peruaanse kruidenmix** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



### 3. Garnering snijden

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.

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



### 4. Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Soep puren

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de **cashewstukjes**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met het **broodje**.

**Weetje** 🍎 Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



# Lauwwarme bulgur-linzensalade met avocadodip en feta

met little gem, tomaat en amandelschaafsel

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal Ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Groene linzen		Bulgur
	Ui		Amandelschaafsel
	Kumato-tomaat		Little gem
	Citroen		Feta
	Midden-Oosterse kruidenmix		Avocadodip

## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Linzen en bulgur koken

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



## 2. Amandelschaafsel roosteren

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Ui bakken

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



## 4. Salade maken

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



## 5. Op smaak brengen

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



## 6. Serveren

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

Eet smakelijk!

## Allergenen

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

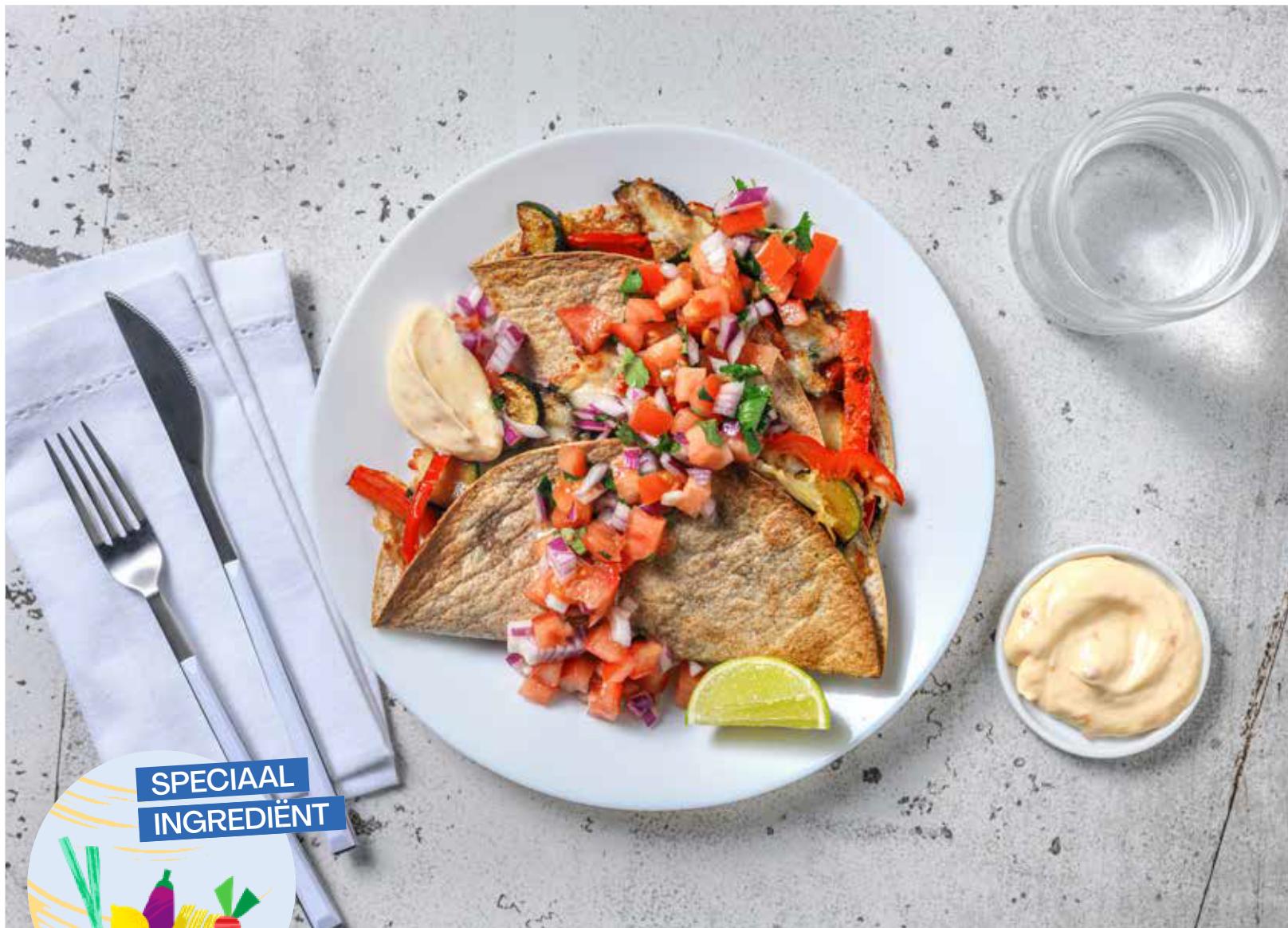


# Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang.  
Wat vindt je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Geraspte Goudse kaas



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder

## 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, grote kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Extra vierge olijfolie						
Peper en zout						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 /661	557 /133
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	11,1	2,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder** en per persoon: ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten**, **geraspte kaas** en **kruidenkaasblokjes**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Herhaal dit met alle **tortilla's**. Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.

## 2. Bakken en mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwartelen. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.

**Weetje** Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.



# Naanpizza met yazzara, rundergehakt en spinazie

met frisse salade van tomaat en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Naanbrood



Ui



Knoflookteentjes



Rundergehakt  
met köftekruiden



Spinazie



Tomaat



Yazzara



[Mini-]komkommer



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

Yazzara is een frisse groentedip gemaakt van pompoen,  
wortel, room en gember. Het geeft jouw naanpizza kleur, geur  
en pit!

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

Saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Tip:** Je kunt het naanbrood ook vlak voor het beleggen toasten in een broodrooster.

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



## 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de overige **spinazie** fijn of laat heel.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en overige **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Scan mij voor extra kooktips!

## 4. Serveren

- Besmeer de **naan** met de **yazzara**.
- Schep het **gehakt** met de **spinazie** erop.
- Serveer de naanpizza met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en Grana Padano

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Rode cherrytomaten



Knoflookteentje



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Grana Padano stukjes DOP



Rucola



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door spinazie, basilicum, Grana Padano en cashewnoten te mixen tot huisgemaakte spinaziepesto.

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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	894 /214
Vetten (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,6
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	9,8	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	7
Zout (g)	0,3	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **pasta**.
- Halver de **cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Pluk de blaadjes van het **basilicum**. Pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uistomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Cherrytomaten roosteren

- Leg de rode **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: ¾ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.



### 3. Spinaziepesto maken

- Meng in een hoge kom de gebakken **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de **cashewstukjes** en de helft van de **Grana Padanovlokken**.
- Voeg per persoon: 1 tl **citroensap**, 2 el extra vierge olijfolie en ½ el kookvocht van de **pasta** toe en pureer met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de **pasta** (zie Tip).

**Tip:** De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenplakjes voor lunch.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden.
- Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de **cherrytomaten** erop en besprenkel eventueel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **Grana Padanovlokken**.

**Weetje** Spinazie is een goede bron van ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



# Hamburger met cheesy pesto-aardappelpuree

met courgette, gebakken uitjes en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Groenepestokaasblokjes



Aardappelen



Gekruide runderburger



Courgette



Ui



Spinazie



Gedroogde oregano



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.

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, hapjespan, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groenepestokaasblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (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
Witte 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)	3498 /836	540 /129
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	27	4,2
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	6,6	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,6	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 (scan voor kooktips!).
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **aardappelen** terug toe aan de pan.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** in stukjes van 5 cm.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en de **oregano** 5 - 7 minuten.
- Roer, wanneer de **courgette** gaar is, de **spinazie** erdoor. Laat de **spinazie** slinken en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **burger** toe en bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de **burger** uit de pan, dek af met aluminiumfolie en zet apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Puree maken

- Blus de **ui** af met de witte balsamicoazijn. Houd op middelhoog vuur warm tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de **groenepestokaasblokjes** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de aardappelpuree over de borden.
- Schep de **courgette** en **spinazie** erbovenop. Serveer met de **ui** en de **burger**.

**Eet smakelijk!**



# Zoetzure tempehw wraps met mangochutney

met peer en komkommer-koolsla

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



	[Mini]-komkommer		Peer
	Wittekool en wortel		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Sesamolie
	Volkoren mini-tortilla		Mangochutney
	Knoflookteentje		Tempehblokjes
	Ui		



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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, grote kom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 / 638	492 / 118
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,7
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	30,4	5,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijt de **komkommer** in fijne reepjes. Pers de **knoflook** of snijf fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijt de **peer** in fijne plakjes (scan voor kooktips!).
- Snijt de **ui** in halve ringen.

**Tip:** In deze stap verwarmt je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempehblokjes** en de **ui** 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peer** in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

## 2. Mengen

- Meng in een grote kom de **sesamolie** met 2 el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**. Schep beide nog een keer goed om.



## 4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla, **peerplakjes**, **ui** en **tempeh** over de **mini-tortilla's**.

**Weetje** Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!

**Eet smakelijk!**



# Snelle pasta met heekfilet in roomsaus

met courgette, citroen en munt

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Ui



Rode cherrytomaten



Slagroom



Italiaanse kruiden



Vers munt



Siciliaanse kruidenmix



Heekfilet



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



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, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergeleken met de voorvoerlijst	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4079 /975	710 /170
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	28,4	4,9
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Verhit ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**. Kook de **penne**, afgedeckt, 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.
- Rasp ondertussen de hele **courgette** met een grove rasp tot siertjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen en halveer de **cherrytomaten** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Roomsaus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **knoflook**, **ui** en **cherrytomaten** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **room** en per persoon: ½ tl witewijnazijn en ¼ zakje **Italiaanse kruiden** toe. Laat 3 minuten pruttelen op laag vuur en verkuimel het bouillonblokje erboven. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de geraspte **courgette** door de roomsaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **muntblaadjes** fijn.



### 3. Vis bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wrijf de **vis** aan beide kanten in met de **Siciliaanse kruiden** en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **vis** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **munt** toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de **vis**, inclusief botersaus, erbovenop en garneer met de overige **munt**.

**Weetje** De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen. Als je weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loop je risico op een tekort. Eet dus regelmatig (uit de zee gevangen) vis, ei, zuivel en zeewier.



# Salade met burrata en serranoham

met venkel, sinaasappel en parelcouscous

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Burrata



Serranoham



Balsamiccrème



Handsinaasappel



Veldsla



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,  
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor  
gebergte: sierra.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	425 /102
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	25	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en kook in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker!



### 2. Venkel pekelen

- Halver de **venkel**, snijd in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuf zout (zie Tip). Meng goed en bewaar apart zodat de smaken er goed intrekken. Schep af en toe om.

**Tip:** Houd je niet van rauwe venkel? Kook deze dan eerst 10 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade voorbereiden

- Pel de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in partjes.
- Ris de **verse muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.
- Meng de **venkel** met de **veldsla**, **parelcouscous**, **verse munt**, **sinaasappel**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat veldsla zeerrijk is aan ijzer en calcium? De 20 gram die je in deze salade eet, draagt daardoor al bij aan een gezonde inname van beide.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden en garneer met de **serranoham**. Leg ½ **burrata** per persoon in het midden van de salade.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en de **balsamicocrème**.

**Eet smakelijk!**



# Romige casarecce met kippendijreepjes

met courgette, paprika en zongedroogde tomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Courgette



Casarecce



Ui



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met  
Mediterrane kruiden



Zongedroogde tomaten



Siciliaanse kruidenmix



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is het alvast voorgesneden en op smaak gebracht met oregano, peterselie en paprika.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten* (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	642 / 154
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,9
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2	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 voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm (scan voor kooktips!).
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



## 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** klein.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, **zongedroogde tomaten** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak nog 3 - 4 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Laat de saus 2 minuten al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer inkoken.



## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **groenten** over diepe borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas**.

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

**Eet smakelijk!**



# Pokébowl met sticky tofu, avocado en sojabonen

met rijst, chilimayo en zoetzure radijs

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



De sojabonen in dit recept [is/zijn] supersens en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Zoete Aziatische saus



Avocado



Radijs



Sojabonen



Jasmijnrijst



Zoet-pittige chilisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Furikake



Maizena



Gekruide tofublokjes



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

De blaadjes van de radijsjes kun je ook eten en zijn zelfs supergezond - spoel goed af, snijd fijn en gebruik als extra garnering.



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

Diep bord, pan met deksel, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 /955	851 /203
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,3
Koolhydraten (g)	104	22
Waarvan suikers (g)	30,1	6,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Verwijder het **radijsloof** en snijd de **radijs** in dunne plakken.

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



### 2. Radijs zoetzuur maken

- Meng in een kom de **radijs** met per persoon: ½ tl suiker en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Meng in een kleine kom de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de ketjap, de overige suiker en de **zoete Aziatische saus**.



### 3. Avocado snijden

- Vul een diep bord met de maizena. Wentel de **tofublokjes** door de maizena zodat ze rondom bedekt zijn (zie Tip).
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tofublokjes** 3 - 4 minuten.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Voeg de saus toe aan de koekenpan en bak 1 minuut verder zodat de **tofu** rondom bedekt is met de saus.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met de mayonaise.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de **radijs**, **avocado**, **sojabonen** en **tofu** erbovenop.
- Besprengel met de chilimayonaise naar smaak. Garneer met de **furikake**.

**Tip:** Doe dit vlak voordat je de tofublokjes gaat bakken. Zo voorkom je dat de maizena plakkerig en de tofu minder knapperig wordt.



# Kip-cheeseburger met zoete ui

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



[Mini-]komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol  
met sesam



Oranjehoen kipburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	507 /121
Vetten (g)	37	6
Waaranverzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	78	12
Waaran suikers (g)	8,2	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

## 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.
- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de aardappelpartjes met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **tomaat** in plakken en snijd de overige **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kipburger bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** en de **ui** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Schep regelmatig om.
- Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten in de oven.



### 3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng de **kleingesneden tomaat** en **komkommerblokjes** door de dressing.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de **tomaten-** en **komkommerplakjes**. Beleg met de **burger** en wat gebakken **ui**. Bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes** en de salade.

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



# Varkensoester met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 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 schijnworpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes

## 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 met deksel, aardappelstamper, steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
ZWARTE peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

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



## 2. Koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, maar bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

**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. Varkensoester bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de koekenpan en bak in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 – 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in plakken.



## 4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met ½ tl mosterd per persoon en peper. Laat in 4 – 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



## 5. Wortelpuree maken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortels** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper.



## 6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkensoester** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

Eet smakelijk!



# Pangasiusfilet in ontbijtspek met wortelschijfjes

met goudbruine aardappelschijfjes en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord ravigoter - opwekken, verkwiken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.



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
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Wortels bereiden

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ¼ el extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

**Tip:** Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 3. Vis inwikkelen

Snipper de **ui**. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Leg ondertussen de **ontbijtspekplakjes** naast elkaar en dep de **vis** droog met keukenpapier. Leg de **vis** op de plakjes en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Wortelschijfjes afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

**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.



### 5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkeld **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkeld **vis** met de **aardappelschijfjes** en de **wortelschijfjes**. Serveer met de **ravigotesaus**.

Eet smakelijk!



# Tonijn-krieltjessalade met ei en bietjes

met appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille  
en bladpeterselie



Honing-  
mosterddressing



Tonijn in olijfolie



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt  
voor veel vezels en zit bomvol kalium.

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, saladekom, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	479 / 114
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,4
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	16,1	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!).
- Kook de **biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar. Kook de laatste 6 - 10 minuten 1 **ei** per persoon mee in de pan met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en het **ei** met koud water zodat ze afkoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



## 3. Salade maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, **honing-mosterddressing**, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



## 4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

**Weetje** Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.

**Eet smakelijk!**



# Traybake met kipdrumsticks

met bloemkool, Surinaamse kruiden en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze drumsticks komen van de Oranjehoef kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelen



Bloemkoolroosjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Ui



Kipdrumsticks met baharat-marinade

## 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, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	389 / 93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	6
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.
- Halver de wortel in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm.
- Meng in een grote kom de aardappelen en wortel met de Surinaamse kruiden en ½ olijfolie per persoon.



## 2. Traybake maken

- Verdeel de groenten en kip over een bakplaat met bakpapier en bak 30 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de bloemkoolroosjes met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de groenten om, voeg de bloemkoolroosjes toe aan de bakplaat en bak nog 12 - 15 minuten, of tot alles gaar is.



## 3. Ui inleggen

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kom per persoon: 1 el rodewijnazijn en ½ el suiker.
- Voeg de ui en een snufje zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



## 4. Serveren

- Verdeel de aardappelen, groenten en kipdrumsticks over de borden.
- Serveer met de ingelegde ui en mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Shakshuka met verse geitenkaas

met bruine ciabatta en Griekse kruidenmix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Paprika



Tomaat



Ei



Verse geitenkaas



Volkoren ciabatta



Griekse kruidenmix



Passata



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner wordt gegeten?

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

### 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
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vergeute kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	494 / 118
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	13,8	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,6	0,5

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **paprika** en **tomaat** in kleine blokjes.



### 2. Bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten (zie Tip). Voeg de **paprika**, **tomaat**, de **Griekse kruiden** en **passata** toe.



### 3. Groenten koken

Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



### 4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuil in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin (scan voor kooktips!). Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 5. Ciabatta bakken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 - 8 minuten in de voorverwarmingde oven. Haal het deksel van de pan en zet het vuur iets hoger. Laat de **eieren** 2 - 4 minuten verder stollen en laat overtollig vocht verdampen (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de shakshuka over de borden. Serveer met de **ciabatta**.

**Weetje** 🍅 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!

**Eet smakelijk!**



# Kip met romige prei-paprikasaus met basmatirijst

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zitten in de buitenste de meeste voedingsstoffen!

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, 2x koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	180	360	540	720	900	1080
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	618 / 148
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	3,1
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	7,5	1,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

Breng ruim water met ¼ groente bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.



### 2. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne ringen. Snijd de **paprika** in dunne repen.

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



### 3. Bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **kip** en **groenten** toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Saus maken

Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak 2 minuten al roerend (zie Tip). Voeg 50 ml water per persoon toe en roer met een garde tot het water volledig is opgenomen en je een gladde saus hebt. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de saus, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Breng op smaak met peper.



### 5. Afwerken

Hak de **bladpeterselie** fijn. Voeg de **kookroom**, **geraspte kaas**, 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon, peper en zout toe aan de saus en meng goed. Laat 2 - 4 minuten verder inkoken (zie Tip). Voeg de **kipreepjes**, groenten en de helft van de **bladpeterselie** toe en meng goed.

**Tip:** Als je de roomboter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen: 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de saus met **kip** en **groenten** over de **rijst** en garneer met de overige **peterselie**.

**Tip:** Is de saus te dik? Voeg een beetje extra water toe.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, cherrymaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode cherrymaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



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, hapjespan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrymatenen (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Zwarte peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	386 / 92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	8,1	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Halver de **rode cherrymatenen**. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange smalle partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedeckt, 15 - 20 minuten (zie Tip). Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.

**Tip:** Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.



### 3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 – 20 minuten in de oven.

**Weetje** Wist je dat verge geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.



### 4. Groenten meebakken

Meng ondertussen de **cherrymatenen**, **ui** en **paprika** in een ovenschaal. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie. Zet de ovenschaal de laatste 15 minuten in de oven bij de **portobello**.



### 5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de **ovengroenten** ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

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

**Eet smakelijk!**



# Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukkreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteentje



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



[Mini-]komkommer



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!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	488 /117
Vetten (g)	16	3
Waaran verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	67	14
Waaran suikers (g)	25,6	5,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**,  $\frac{1}{4}$  el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukkreefjes** toe, roer door en zet apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Komkommer zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwartalen en daarna in dunne blokjes. Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Biefstukkreefjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en bak de **biefstukkreefjes** met de teriyaki-marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

**Tip:** Bak de biefstukkreefjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met groenten. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Weetje** 🍎 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

**Weetje** 🍎 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

**Eet smakelijk!**



# MC2 burger met blauwkaasblokjes

met zelfgemaakte frietjes en peer-balsamicosalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



Hamburgerbol met sesam



Blauwkaasblokjes



Ui



Rucola



Peer



Wortel



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?

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, hapjespan, koekenpan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	685 /164
Vetten (g)	44	8
Waaran verzadigd (g)	17,5	3,3
Koolhydraten (g)	80	15
Waaran suikers (g)	23,4	4,5
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Groenten snijden

Schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **peer** in plakjes en de rest in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **wortel**.

**Weetje** Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of uit het vuistje tussendoor.



### 3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middellaag vuur. Bak de **ui** 7 - 9 minuten. Verhoog het vuur tot middelhoog, voeg de **wortel** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de honing en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **groenten** toe aan saladekom en laat afkoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Burger bakken

Snijd het broodje open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee met de frieten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en verdeel de helft van de **blauwe kaas** over de **burgers**. Dek de pan af en laat de **kaas** 1 minuut smelten.



### 5. Salade maken

Voeg vlak voor het serveren de **rucola**, de **peerblokjes**, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe aan de saladekom. Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Besmeer de **broodjes** met wat mayonaise en leg wat van de salade erop. Beleg met de **peerplakjes** en de **burger**. Serveer de frietjes en de overige salade ernaast. Garneer met de overige **blauwe kaas**. Serveer met mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Rigatoni in mascarpone-tomatensaus met veggie kipstukjes

met Parmigiano Reggiano en vers basilicum

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Rigatoni



Vegetarische kipstukjes



Passata



Vers basilicum



Mascarpone



Parmigiano  
Reggiano DOP



Italiaanse kruiden



Rode puntpaprika



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

De vegetarische kipstukjes hebben niet alleen de bite van vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en vitamine B12.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, 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
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 / 824	667 / 159
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,4
Koolhydraten (g)	91	18
Waarvan suikers (g)	16,7	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rigatoni**. Kook de **rigatoni**, afgedekt, 13 - 15 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook** met 1 ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon. Voeg de vegetarische **kipstukjes** toe en meng goed door.



### 2. Vegetarische kipstukjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes**, inclusief marinade, 4 - 5 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



### 3. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **tomaat** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten mee. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata**, **mascarpone** en ½ tl suiker per persoon toe. Verlaag het vuur naar middelmatig. Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken.



### 4. Basilicum snijden

Snijd ondertussen het **basilicum** in fijne reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



### 5. Saus afmaken

Voeg 20 ml kookvocht per persoon toe aan de hapjespan met deksel. Roer de helft van het **basilicum** door de saus. Voeg de **rigatoni** en **vegetarische kipstukjes** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg eventueel extra kookvocht of water toe als je de saus te dik vindt. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rigatoni** over de borden. Garneer met de **geraspte kaas** en het overige **basilicum**.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.

Eet smakelijk!



# Linguine met ragù van wildzwijnburger

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Wildzwijnburger



Linguine



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



Laurierblad



Geraspte Goudse kaas



Tomatenpuree



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

Het vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor 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

Hapjespan met deksel, pan

## 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))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	641 /153
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,4
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	21,1	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **linguine**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd de **wortel** in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne plakjes.
- Kook de **linguine** 12 - 14 minuten, bewaar wat van het kookvocht voordat je het afgiet en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de **tomatenpuree** toe.
- Voeg de **wildzwijnburger** en de **Italiaanse kruiden** toe aan de pan. Bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los.



## 3. Saus maken

- Voeg de **cherrytomaten** uit blik, het **laurierblad** en de suiker toe aan het **gehakt**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon over de saus en roer goed.
- Schep 2 - 3 el kookvocht per persoon van de **linguine** in de pan met saus. Dek af en laat op laag vuur 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **laurierblad** uit de tomatensaus.



## 4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over de borden en serveer de wildzwijn-tomatensaus erop.
- Garneer met de **kaas**.

**Weetje** Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Orzo met knoflookgarnalen en courgette

met verse kruiden en knapperig amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Amandelschaafsel



Verse basilicum,  
bieslook en  
bladpeterselie



Courgette



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Orzo



Citroen



Garnalen



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.

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

Pan, wok of hapjespan

## 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
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	453 / 108
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3	0,5
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	21,8	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Orzo koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Pluk de **basilicum- en peterselieblaadjes** van de steeltjes en snijd deze samen met de bieslook fijn.
- Snijd de **courgette** in blokjes en de **citroen** in partjes.



### 2. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **garnalen**, de helft van het **amandelschaafsel** en de helft van de **verse kruiden** toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **garnalen**, **ui** en **verse kruiden** uit de wok of hapjespan en houd apart.

**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.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Courgette bakken

- Verhit in dezelfde pan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomatenblokjes** en 1 tl suiker per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan, breng op smaak met peper en zout en laat 5 - 6 minuten koken op middellaag vuur, of tot de **courgette** beetgaar is.



### 4. Serveren

- Voeg de **orzo** en **garnalen** met **ui** toe aan de wok of hapjespan en verhit het geheel nog 1 minuut op hoog vuur.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan met **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **orzo** op borden en garneer met de overige **geschaafde amandelen** en **verse kruiden**.
- Serveer de overige de **citroenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfajita's met mini-tortilla's

met gebakken paprika, little gem en sweet-chili mayonaise

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Tomaat



Kipfilethaasjes



Mini-tortilla's



Little gem



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Tomatenpuree



Paprika

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	452 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,5	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Paprika bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **paprikareepjes** met een snufje zout, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en ½ zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 - 2 minuten mee.

Weetje  Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan twee keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!



### 3. Kip bakken

- Serveer de **tortilla's** in aluminiumfolie en laat ze in de oven opwarmen tot serveren.
- Snijd de **kip** in blokjes van 2 cm. Voeg de **kip** toe aan de hapjespan met de gebakken **paprika** en bak 3 - 4 minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Smaakmakers snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** en de mayonaise.



### 4. Serveren

- Serveer de **kip**, **mini-tortilla's**, **little gem**, **tomaat**, chili-mayonaise en **geraspte belegen kaas** allemaal in losse schaaltjes.
- Laat iedereen aan tafel zelf zijn eigen **tortilla's** vullen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



# Turks broodje met gehaktballetjes en mozzarella

met rucola, basilicum en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Passata



Mozzarella



Rucola



Vers basilicum



Tomaat



Mini Turks brood



Ui



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

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



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, hapjespan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (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
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	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 balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	633 /151
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,6
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	3	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 **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 30 seconden.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten rondom goudbruin.

### 2. Saus maken

- Blus de pan af met de **passata** en per persoon: ½ tl suiker en 1 tl zwarte balsamicoazijn.
- Kook de saus 3 minuten in op hoog vuur (scan voor kooktips!). Proef en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Broodjes bakken

- Snijd ondertussen het **Turkse broodje** open en snijd de **mozzarella** in dunne plakjes.
- Leg het **brood** op een met bakplaat met bakpapier en beleg met de **mozzarella**. Bak het **brood** 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en hak het **basilicum** grof.

### 4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout.
- Meng de **rucola**, de **tomatenpartjes** en de helft van het **basilicum** door de dressing.
- Serveer het **Turkse broodje** en beleg met de **gehaktballetjes**.
- Garneer met het overige **basilicum** en serveer de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet op romige citroenrijst

met aglio e olio, cherrytomaten en courgette

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



Gesneden ui



Courgette



Rode cherrytomaten



Citroen



Kookroom



Aglio e olio



Siciliaanse kruidenmix



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

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

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

Fijne rasp, pan, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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



## 1. Rijst koken

- Voeg de **kookroom** en het water toe aan een pan.
- Breng aan de kook, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en houd apart.



## 2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in staafjes van 5 cm dik. Halver de **cherrytomaten**.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **courgette**, **cherrytomaten** en de **Siciliaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Bak de **aglio e olio** de laatste 3 minuten mee met de groenten als je niet van rauwe knoflook houdt.



## 3. Kip bakken

- Snijd elke **kipfilet** in reepjes.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de **citroen** met een fijne rasp en snijd in 6 partjes.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **rijst** en voeg de **citroenrasp** naar smaak toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **kip** en **groenten** erbovenop.
- Besprenkel met de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Serveer de overige **citroenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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