



# Kipfilethaasjes in zoete saus met pikante honingpinda's met sticky knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



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

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je extra veel smaak toe aan dit gerecht!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30	
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390	
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Zelf toevoegen							
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Water (ml)	100	200	300	400	500	600	
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	533 /127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Weeg de **rijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de **rijst**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet eventueel af en laat afgedekt staan.

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



### 2. Snijden

- Snijd de **wortels** in dunne halve maantjes.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **wortels** 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

**Tip:** Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



### 3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** en **ketjap** toe en bak nog 1 minuut.



### 4. Serveren

- Hak de **pikante honingpinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over de borden. Schep de **kipfilet** met saus op de **rijst**.
- Garneer met de **pikante honingpinda's**.

**Eet smakelijk!**



# Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en puntpaprika

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



	Ui		Knoflookteentje
	Rode puntpaprika		Midden-Oosterse kruidenmix
	Conchiglie		Mozzarella
	Tomaat		Passata
	Smokey tomatenketchup		Vers basilicum
	Geraspte Goudse kaas		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	580 /139
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,5
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	17,7	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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



## 2. Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 4 minuten verder.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



## 3. Ovenschaal vullen

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



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Krokante kip met sticky groenten

met knoflook-gemberrijst en sesamzaadjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Courgette



Paprika



Wortel



Knoflookteentje



Gemberpuree



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Sojasaus



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



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 bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	496 /119
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,1
Koolhydraten (g)	105	15
Waarvan suikers (g)	12,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm dik. Snijd de **paprika** en **wortel** in reepjes.
- Meng in een kom de **groenten** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **groenten** 18 - 20 minuten in de oven.



### 2. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en bouillon toe aan de pan.
- Breng aan de kook, dek de pan af en kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



### 3. Kip bakken

- Meng in een diep bord de bloem en de aangegeven hoeveelheid water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord het **sesamzaad** met de **panko**. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **kip** droog met keukenpapier. Haal de **kip** door het beslag van en vervolgens door het panko-sesammengsel. Leg de gepaneerde **kip** op een ander bord. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is.



### 4. Serveren

- Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, honing en sambal.
- Haal de bakplaat met **groenten** uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de **groenten** klaar zijn.
- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Serveer de **kip** op de **rijst**.



# Snelle spaghetti bolognese

met ontbijtspek, courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in slechts 25 minuten!

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, rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	655 /157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,9	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

## 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 **spaghetti**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



## 3. Saus maken

- Voeg de **passata**, de **gedroogde oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen (zie Tip).
- Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.

## 2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



## 4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

**Tip:** Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken.

**Eet smakelijk!**



# Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Volkoren spaghetti
	Knoflookteentje
	Ui
	Aubergine
	Siciliaanse kruidenmix
	Passata
	Tomatentapenade
	Geroosterde-paprikasaus
	Vers basilicum
	Groene olijven



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1½	2
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	580 /139
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,7
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	23,1	4,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Zet apart.
- Snijd ondertussen de **aubergine** in blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** en **aubergine** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin kleurt.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en **knoflook** toe en bak nog 1 minuut.

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



### 3. Saus maken

- Blus de **groenten** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata**, **tomatentapenade**, **olijven** en suiker toe en meng goed.
- Voeg de helft van het achtergehouden kookvocht toe, dek de pan af en laat de saus 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.
- Snijd ondertussen het **basilicum** grof.



### 4. Serveren

- Voeg de gekookte **pasta** en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de saus (zie Tip). Voeg eventueel meer kookvocht toe als de saus te droog is.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Besprenkel met de **geroosterde-paprikasaus** en garneer met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**

# Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

**Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



**Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:**

Receptontwikkelaar Sarah: "Ik ben gek op de Midden-Oosterse keuken: kruidige, hartverwarmende gerechten met gebalanceerde smaken. Deze voorliefde heb ik in dit gerecht kunnen samenbrengen met mijn lievelingsgroente, de aubergine!"



	Volkoren couscous		Knoflookteentje
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherrytomaten
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Witte kaas
	Gezouten amandelen		Midden-Oosterse kruidenmix

## 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, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **Midden-Oosterse kruidenmix** met de balsamico, de helft van de **knoflook** ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwartjes. Voeg de **aubergine** toe aan de kom en meng door de kruidenolie. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.



### 2. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.



### 3. Couscous bereiden

Voeg de bouillon toe aan de pan met deksel en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot verder gebruik.



### 4. Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaten** de laatste 12 - 15 minuten mee met de **aubergine** in de oven.



### 5. Afmaken

Snijd de **bladpeterselie** en **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **cherrytomaten** en de **Afrikaanse kruidenmix** door de **couscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Meng 1 el water per persoon door de **tahinsaus**. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de **tahinsaus**. Verkruimel de **witte kaas** erover. Garneer met de **verse kruiden** en **amandelen**.

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

## Allergenen

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



# Sweet & smokey cottage pie

met mais, rundergehakt en cheddar

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Mais in blik



Paprika



Ui



Gekruide rundergehakt



Mexicaanse kruiden



Geraspte cheddar



Tomatenpuree



Gerookt paprikapoeder



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

Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat uit gehakt bedekt met aardappelpuree.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan, aardappelstamper, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	220	285	360	425
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (kuijptje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	478 / 114
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,5
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	25	3,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **aardappelen** af en zet opzij.
- Snijd ondertussen de **ui** en **paprika** in blokjes. Giet de **mais** af.



### 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Roer het **gerookte paprikapoeder** en de **mais** erdoor.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 - 2 minuten tot het donkerrood is.
- Bereid de bouillon en gebruik deze om de saus af te blussen.



### 3. Ovenschotel bouwen

- Pureer de **aardappelen** met ½ el roomboter per persoon en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vulling in een ovenschaal en bedek met de puree.
- Bedek met de **cheddar** en bak de ovenschotel 8 - 10 minuten in de oven, of tot goudbruin.



### 4. Serveren

- Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Weetje** **Mais** is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van botten en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, bananen, volkoren granen en cacao.

**Eet smakelijk!**



# Stir-fry met pittige paddenstoelen en sriracha-mayo

met rijst, courgette en pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Witte langgraanrijst
	Sriracha-mayo
	Gemengde gesneden paddenstoelen
	Vietnamese saus
	Koreaanse kruidenmix
	Courgette
	Wittekool en wortel
	Limoen
	Knoflookteentje
	Gemberpuree
	Gomasio
	Ongezouten pinda's



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **limoen** in kwarten.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- 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?



## 3. Rijst bakken

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

## Allergenen

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

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauwfilet met pittige groene yoghurtsaus

met korianderrijst, Mexicaanse kruiden en limoen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Witte langgraanrijst



Ui



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Knoflookteentje



Yoghurtdressing



Groene peper



Verse koriander



Limoen



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

Groene chilipepers voegen een heldere, pittigheid toe aan gerechten. Ze zitten boordevol vitamine C en maken elke hap pittiger!

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, hoge kom, staafmixer, pan, keukenpapier, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	587 /140
Vetten (g)	21	5
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,6
Koolhydraten (g)	80	18
Waarvan suikers (g)	12,5	2,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	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 aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Haal de blaadjes van de **koriander** en snijd fijn.
- Voeg de steeltjes van de **koriander** en de **rijst** toe aan de pan met kokend water en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af, bewaar wat kookvocht en laat uitstomen.



### 2. Bakken

- Dep de **kabeljauw** droog en wrijf in met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan of hapjespan op hoog vuur. Bak de **kabeljauw** 1 minuut per kant, haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de **ui**, de **tomaat** en de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten. Laat ondertussen de **maïs** uitlekken in een vergiet.
- Voeg de **maïs** en per persoon: 30 ml kookvocht en het sap van 1 **limoenpartje** toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door, leg de **vis** tussen de **groenten** en laat sudderen tot serveren.



### 3. Groene saus maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in grove stukken.
- Meng in een hoge kom de **groene peper** met de yoghurtdressing, de extra vierge olijfolie, de witewijnazijn, de helft van de **koriander** en de overige **knoflook**.
- Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een gladde saus



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de **groenten** en de **vis** op de **rijst**.
- Besprenkel met de groene saus. Garneer met de overige **koriander**.
- Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

**Weetje** ☀ De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

**Eet smakelijk!**



# Gigli met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gigli



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteentje



Grana Padanovlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Wist je dat gigli zijn oorsprong vindt in Toscane? De vorm van deze pasta lijkt op een lelie - van oudsher het symbool van Florence.



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 met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	613 /147
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11	2,5
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	8,9	2
vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	2,9	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwartelen.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **champignons** 3 - 4 minuten. Voeg de **knoflook** en **rode peper** toe en roerbak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg de **kookroom** en **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en verhit 1 - 2 minuten.



### 3. Afmaken

- Voeg de **spinazie** toe aan de saus en kook 2 - 3 minuten verder, of tot de **spinazie** geslonken is.
- Schep de **pasta** in de pan en voeg eventueel een beetje van het kookvocht toe.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **Grana Padano** met de **gomasio-tuinkruidenmix**.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiotopping.

**Eet smakelijk!**



# Heekfilet met roerbaknoedels

met Vietnamese saus, pinda's en citroen

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mie noedels



Knoflookteentjes



Vietnamese saus



Zoete Aziatische saus



Kerriepoeder



Groentemix met witte kool



Ongezouten pinda's



Citroen



Heekfilet



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

Mie noedels zijn veelzijdige, zachte noedels die vaak voorkomen in Indonesische en Zuidoost-Aziatische gerechten. Ze zijn snel te bereiden en perfect voor roerbakken, soepen of sauzen.



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, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 /609	542 /129
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	20,8	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een diep bord het **kerriepoeder** met de bloem. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Haal de **vis** door het bloemmengsel.

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



### 2. Vis bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes. Pers de overige **citroen** uit boven een kleine kom.



### 3. Mengen

- Kook de **noedels** in 3 minuten beetgaar. Giet af en voeg toe aan de wok.
- Voeg de **Vietnamese saus**, de ketjap, het **citroensap** en de **zoete Aziatische saus** toe.
- Bak 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **noedels** over diepe borden en leg de **vis** erbovenop.
- Garneer met de **pinda's** en serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Boekoeloekeburger op een wortelbroodje

met aardappelpartjes, gebakken ei en komkommersalade

Familie **Veggie**

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloeke-  
burgermix



Geraspte Goudse kaas



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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

Wist je dat de boekoeloekemix meer dan 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, saladekom, kleine kom, 2x 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
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloeke-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] melk (ml)	15	30	45	60	75	90
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	591 /141
Vetten (g)	57	9
Waaran verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	77	11
Waaran suikers (g)	10,9	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snij in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.

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



### 2. Boekoeloekeburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts in een kom ½ **ei** per persoon. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloeke-burgermix** met de **gerasppte kaas**, het geklutsde **ei**, de melk en de helft van de gesnipperde **ui** (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

**Tip:** Eet je met een oneven aantal? Bereid dan voor het gebruik de volledige boekoeloeke-burgermix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



### 3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl mayonaise per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in blokjes. Houd een beetje **slamix** apart voor op het **broodje**. Voeg de **komkommer** en de **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

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



### 4. Burger bakken

Maak van het **boekoeloeke-burgermengsel** 1 **burger** per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de **boekoeloekeburger** toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Saus maken

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd en de overige mayonaise.



### 6. Serveren

Snijd het **broodje** open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekoeloekeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterdmayonaise op elke burger. Leg het **spiegelei** op de **burger**. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honing-mosterdmayonaise.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Wraps met sticky tempeh en avocadodip

met knoflooksaus, Peruaanse kruiden en puntpaprika

Supersnel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Peruaanse kruidenmix



Ui



Botersla



Avocadodip



Mini-tortilla's



Knoflookteentje



Tomaat



Rode puntpaprika



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

Tempeh is een eiwitrijke, gefermenteerde sojabonen cake met een nootachtige, stevige textuur. Het zit niet alleen boordevol probiotica en voedingsstoffen, maar het absorbeert ook goed marinades, waardoor het ideaal is voor roerbakken, salades en grillen!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige margarine	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	813 /194
Vetten (g)	62	12
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,6
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	25,3	5,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
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 220 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de honing met de **Peruaanse kruidenmix** en de helft van de **knoflook** en de zonnebloemolie.
- Verdeel de bloem over een diep bord. Dep de **tempeh** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Haal de **tempeh** door de bloem.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in op te warmen, maar je kunt er ook voor kiezen om hiervoor de magnetron te gebruiken.



### 2. Tempeh bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in repen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 4 - 5 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en margarine toe en bak nog 3 minuten.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tempeh** 3 - 4 minuten. Voeg de saus toe, verlaag het vuur en bak 1 minuut verder.



### 3. Groenten snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **knoflook** (zie Tip).
- Scheur de bladen van de **botersla** grof. Snijd de **tomaat** in blokjes.

**Gezondheidstip** ☺ Dit recept is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



### 4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de knoflooksaus, de **botersla**, de **tempeh** en de **groenten**.
- Verdeel de **tomaat** en de **avocadodip** erover.

**Eet smakelijk!**



# Sesamnoedels met zoet-pittige varkensreepjes

met gefrituurde uitjes, bosui en spitskool

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Harissa is een pittige, aromatische mix van chili en kruiden. Perfect om curry's, vlees en sauzen extra smaak te geven.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Varkensreepjes met Oosterse kruiden		Volkoren noedels
	Sesamolie		Hello Harissa
	Bosui		Sesamzaad
	Gesneden spitskool		Wortel
	Zoet-pittige chilisaus		Koreaanse kruidenmix
	Gefrituurde uitjes		

## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Rasp, pan, 2x koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	647 /155
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,8
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	26,8	5,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4,4	0,9

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de **wortel**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spitskool** en het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **wortel** toe aan de koekenpan en bak 2 - 3 minuten verder.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak het **varkensvlees** 2 - 3 minuten.



### 3. Afmaken

- Meng de ketjap, **zoet-pittige chilisaus**, **harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus door het **varkensvlees** (zie Tip).
- Bak 2 minuten en haal de pan van het vuur.
- Voeg de **sesamzaadjes** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezonheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



### 4. Serveren

- Voeg de **groenten**, de **noedels** en de **Koreaanse kruidenmix** toe aan het **varkensvlees** en meng goed.
- Verdeel de **noedels** over diepe borden en besprenkel met de **sesamolie**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscoussalade met avocadodip

met witte kaas, tomaat en verse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocadodip



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	763 / 182
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2,9
Koolhydraten (g)	65	18
Waarvan suikers (g)	12	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	6
Zout (g)	1,7	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Pompoenpitten roosteren

- Snipper ondertussen de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



## 3. Mengen

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



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Zoet-pittige kipwraps met avocado

met tortillachips, regenboogkoolsla en koriander

Familie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Sweet chili tortillachips



Rodekool, wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Verse koriander



Tomaat



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.

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

2x bord, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	791 /189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	11	2,2
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	17,3	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Giet de **mais** af.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de **mais**, de mayonaise, de suiker en de **rodekool, wittekool en wortel** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



## 2. Kipgehakt bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer daarna de **zoet-pittige chilisaus** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Snijden

- Leg de **tortilla's** op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).
- Snijd de **koriander** fijn.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Leg de **avocado** op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



## 4. Serveren

- Serveer alles apart in kleine kommen.
- Laat iedereen zelf de wraps beleggen (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🥑 Dit recept bevat veel calorieën. Let je op je calorie-intname? Bewaar de tortillachips dan voor een ander moment.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Zelfgemaakte saucijzenbroodjes met krieltjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Bladerdeeg



Varkensboerenworst



Geraspte Goudse kaas



Ui



Krieltjes



Appel



Veldsla



Pompoenpitten



[Mini-]komkommer



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (rol(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3619 / 865	566 / 135
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,5
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Knijp het **worstvlees** uit het vel en verdeel het over het midden van het **deeg**. Verdeel de **gerasppte kaas** over de worstvulling. Smeer met je vinger een beetje water op één rand van het **deeg**.

### 2. Sausijzenbroodjes bakken

Rol het **bladerdeeg** vanuit de niet-ingesmeerde kant om de worstvulling heen. Plak de rol dicht met de ingesmeerde rand en vouw de uiteinden dicht. Leg de sausijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt.



### 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.

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

### 5. Vinaigrette maken

Meng in een saladekom de overige **ui** met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **komkommer**, de **krieltjes**, de **veldsla** en de **appel** toe aan de saladekom. Meng goed.

### 6. Serveren

Serveer de sausijzenbroodjes met de salade en garneer met de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Romige citroenrisotto van orzo

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Kastanjechampignons



Verse dragon en kervel



Citroen



Orzo



Geraspte pecorino DOP



Roomkaas



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

Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkoos, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.



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 koekenpan, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	250	400	650	800	1050	1200
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in de lengte in achten. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.



## 2. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur en bak de **ui** in 9 - 11 minuten goudbruin en zacht. Roer de **kastanjechampignons** erdoor en bak in 5 - 7 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Orzo bereiden

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **orzo** 1 minuut. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 12 minuten droog. Giet af indien nodig. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitslomen.



## 4. Roomkaas mengen

Meng ondertussen in een kleine kom de **roomkaas** met de **geraspte pecorino** en per persoon: ¼ tl **citroenrasp** en ½ el **citroensap**. Breng flink op smaak met zout en peper.



## 5. Mengen

Voeg de **orzo**, de helft van de citroenroomkaas en een scheutje olijfolie per persoon toe aan de koekenpan met **champignons** en roer goed door. Voeg **kervel** en **dragon** naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).



## 6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige citroenroomkaas. Bestrooi de **orzo** naar smaak met de overige **kervel** en **dragon**. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap** en de **citroenrasp**.

## Allergenen

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

**Tip:** Kervel en dragon hebben een anijsachtige smaak waar niet iedereen van houdt. Proef eerst voordat je deze kruiden toevoegt.

**Eet smakelijk!**

# Pittige stamppot met paksoi en spekjes

met rode peper, zoetzure komkommer en sesamzaadjes

**Caloriebewust**

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren. In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilderde en ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het ook prima invriezen.



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, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	355 / 85
Vetten (g)	24	3
Waaran verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	91	11
Waaran suikers (g)	23	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**. Meng in een saladekom de suiker en witte wijnazijn. Voeg hier de **komkommerlinten** aan toe en zet apart. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en **zoete aardappel**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappel**, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de **paksoi** klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de **limoen** in partjes.



### 4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **bosui**, de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappelen** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en de melk toe om het smeulig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tot slot de gebakken **paksoi** met de smaakmakers erdoor.

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



### 3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de **spekreepjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui**, de gebakken **spekjes** en het **sesamzaad**. Serveer met de **limoenpartjes**. Serveer de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren taquito's met gehakt en kaas met tomatensalsa en yoghurt

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Geraspte Red Leicester Gekruide rundergehakt



Volkoren mini-tortilla



Ui



Tomaat



Biologische volle yoghurt



Verge koriander



Groene paprika



Passata



Gerookt paprikapoeder



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

Taquito's zijn knapperige, opgerolde tortilla's gevuld met vlees, kaas of bonen en vervolgens goudgeel gebakken - perfect om mee te dippen! In dit recept bak je de taquito's in de oven, zodat je er op een gezondere manier van kunt genieten.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	566 / 135
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,3
Koolhydraten (g)	60	12
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
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 220 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit een licht scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en  $\frac{1}{2}$  van de **ui** 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Voeg het **gehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.

**Tip:** De overige ui serveer je rauw in de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de paprika.



### 2. Saus maken

- Voeg het **geroosterd paprikapoeder**, de suiker en de **passata** toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de **tortilla's** met de saus en strooi de **Red Leicester** erover.
- Rol de **tortilla's** op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



### 3. Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat** en de **koriander** met de overige **ui**. Voeg de witte wijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de **yoghurt** en de tomatensalsa.

**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!**

# Burger met blauwe kaas en gekaramelliseerde ui

met ovenfrietjes en rucolasalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Hamburgerbol  
met sesam



Half-om-half  
hamburger



Blauwkaasblokjes



Rucola



Ui



Tomaat



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke,  
eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende  
blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 / 896	621 / 148
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,9
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	16,9	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,8	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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van ½ - 1 cm breed.



### 2. Frieten maken

Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout (zie Tip). Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



### 3. Ui karamelliseren

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **uienringen** met een snuf zout. Voeg, zodra de **uien** donkerder beginnen te worden, de helft van de roomboter toe. Dit duurt ongeveer 6 - 8 minuten. Bak de **uienringen** nog 3 - 4 minuten. Roer regelmatig door. Blus af met het water, de helft van de suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Bak nog 2 - 3 minuten en houd warm tot serveren.



### 4. Burger bakken

Verhit, wanneer de frietjes nog 10 minuten moeten bakken, de overige roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de burger 10 minuten. Keer de **burger** halverwege om, leg de **blauwekaasblokjes** op de **burger** en bak afgedekt verder. Zet het vuur uit en houd de **burger** afgedekt warm in de pan.



### 5. Vinaigrette maken

Snijd het **broodje** open en verwarm 2 - 3 minuten in de oven. Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de overige zwarte balsamicoazijn met de overige suiker en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en de **tomaat** toe en meng goed met de vinaigrette.



### 6. Serveren

Besmeer het broodje met mayonaise naar smaak en beleg met de **burger**, de gekaramelliseerde **ui** en wat van de salade. Serveer de frietjes, de overige salade en mayonaise naar smaak ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Garnalen met rozemarijn en gegrilde groenten

met bulgur en oregano-yoghurtsaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Gedroogde oregano



Garnalen



Bulgur



Rode cherryltomaatjes



Biologische volle yoghurt



Paprika



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

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 bakplaat met bakpapier, 2x kom, deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 /763	471 /113
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,5
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	12,4	1,8
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Snijden en marineren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snij fijn. Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dik en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Halver de **paprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom de **knoflook** en **garnalen** met 1 tl **oregano** per persoon en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en laat afgedeckt staan.



### 2. Voorbereiden

Meng in een andere kom 1½ el olijfolie per persoon, de helft van het zwarte balsamicoazijn en ¼ van de **rozemarijn**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de rozemarijnolie. Verdeel de **paprika** en de **ui** over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige rozemarijnolie.



### 3. Groenten roosteren

Rooster de **aubergine** 18 - 20 minuten in de oven. Keer de **aubergine** na 12 minuten om en zet dan ook de bakplaat met de **paprika** en **ui** in de oven.



### 4. Koken en mengen

Verhit ondertussen de roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de overige **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de **bulgur** toe en roer goed, zodat alle **bulgur** bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen. Halver de **cherrytomaten**. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en de overige **oregano**. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Garnalen bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen**, de **cherrytomaten** en de overige **rozemarijn** 3 - 4 minuten. Haal de **garnalen** uit de pan. Blus de **cherrytomaten** af met de overige zwarte balsamicoazijn en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



### 6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de geroosterde **groenten** erbij. Leg de **garnalen** op de borden en garneer met het yoghurtsausje.

**Eet smakelijk!**



# Koreaanse stijl stamppot met sticky veggie runderstukjes met andijvie en wortel

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Gesneden andijvie



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Vegetarische  
runderstukjes



Knoflookteentje



Bosui



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



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



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, waterkoker, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	443 /106
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	22	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan met deksel voor de **aardappelen** en **wortel**.
- Schil de **aardappelen** en **wortel** of was ze grondig en snijd in stukken (zie Tip).
- Kook de **aardappelen** en **wortel**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Kook water in een waterkoker. Voeg de **andijvie** toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het vocht uit de **andijvie**.

**Tip:** Om tijd te besparen kun je de aardappelen ook met schil koken en verwerken tot stampot. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



### 2. Saus maken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **vegetarische runderstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de ketjap en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



### 3. Stampot maken

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **wortel** tot een grove puree.
- Voeg de **andijvie**, de **Koreaanse kruiden**, mosterd en roomboter toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

**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 en broccoli.



### 4. Serveren

- Verdeel de stampot over diepe borden. Schep de **vegetarische runderstukjes** met saus eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gefriduurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



# Boerenkoolstamppot met rookworst

met spekreepjes en uienjus

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De seizoengroente boerenkool is winterhard en smaakt zelfs beter na een nacht vorst omdat de koud de smaak zoeter maakt. Een echte wintergroente dus! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Ui



Pikante uienchutney



Gesneden boerenkool



Varkensrookworst



Spekreepjes

## 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, aardappelstamper, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gesneden boerenkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
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)	3565 /852	463/111
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,7
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	22,2	2,9
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Voeg toe aan een pan.
- Voeg de **boerenkool** toe. Zet onder water, voeg een snuf zout toe, breng aan de kook en kook 13 minuten.
- Haal de **rookworst** uit de verpakking en kook de laatste 7 minuten mee.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Uienjus maken

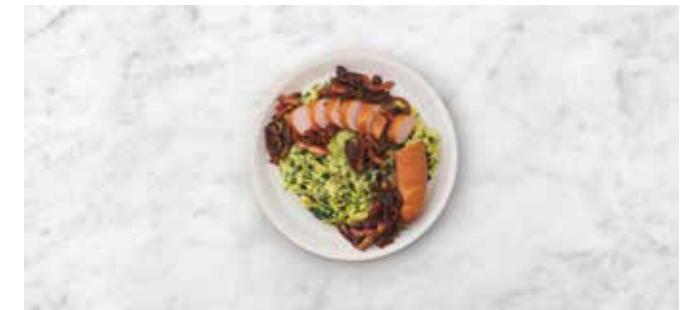
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de roomboter in een kleine steelpan op middelmatig vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **uienschutney** en bouillon toe. Breng aan de kook en laat de saus in 6 - 8 minuten zachtjes inkoken.



### 3. Spekjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Bak de **spekjes** in 6 - 8 minuten knapperig (zie Tip).

**Gezondheidstip** ● Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de spekjes.



### 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **boerenkool** tot een grove stamppot. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeugig te maken.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **worst**.
- Serveer de stamppot op borden en verdeel de **worst**, de **spekjes** en de uienjus eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Gebakken rijst met omelet en soja-sesamdressing

met spitskool, zoete-chilikomkommer en taugé

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Ei		Jasmijnrijst
	Gefrituurde uitjes		[Mini-]komkommer
	Zoet-pittige chilisaus		Gesneden spitskool
	Sesamzaad		Sojasaus
	Taugé		Knoflookteentje
	Koreaanse kruidenmix		



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

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

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

3x kom, pan, bord, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
[Zoutarme] ketjap manis	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng het water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig.
- Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de **zoet-pittige chilisaus** toe en meng goed met elkaar.



### 3. Rijst bakken

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

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



### 2. Spitskool bakken

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



### 4. Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met de **sojasaus** en het **sesamzaad**.
- Roer de ketjap door de **rijst** en serveer de **rijst** in kommen of diepe borden.
- Verdeel de omeletreepjes, **gefrituurde uitjes** en **komkommer** eroverheen.
- Besprenkel met soja-sesam dressing, of serveer de dressing ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Romige aardappel-preisoep met gruyère crostini

met kruidenolie en geroosterde pompoenpitten

Veggie ✓ Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



## 1 DAG VANTEVOREN

- Maak de soep en warm kort voor het serveren opnieuw op

## VOOR HET DINEREN

- Bak de crostini's
- Maak de kruidenolie
- Rooster de pompoenpitten

### NUTRI-SCORE



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Prei



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Witte ciabatta



Geraspte gruyère DOP



Slagroom



Pompoenpitten

## 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, staafmixer of blender, kleine kom, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vers bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4142 /990	541 /129
Vetten (g)	76	10
Waaran verzadigd (g)	33,1	4,3
Koolhydraten (g)	52	7
Waaran suikers (g)	12	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Pel en plet de **knoflook**. Snipper de **ui** en snij de **prei** in dunne ringen.
- Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 5 - 6 minuten.



## 3. Toppings voorbereiden

- Snij de **kruiden** fijn en houd ⅓ van de **bieslook** apart voor de garnering.
- Meng in een kleine kom de overige **kruiden** met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

## 2. Crostini's maken

- Schil en snijd de **ardappelen** in blokjes. Voeg toe aan een soeppan. Voeg de mosterd, bouillon en **room** toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, 7 - 8 minuten zachtjes.
- Snijd het **brood** in plakken en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met ¾ van de **gruyère** en bak 6 - 8 minuten in de oven.



## 4. Serveren

- Voeg de witewijnazijn toe aan de soep en pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de kruidenolie, de geroosterde **pompoenpitten** en de overige **gruyère**.
- Serveer met de crostini's en garneer met de overige **bieslook**.

**Eet smakelijk!**

# Romige tomatensoep met parmezaanchips

alleen opwarmen | met crostini, kruidenolie en balsamicocrème

Veggie ✓ Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



## VOOR HET DINEREN

- Maak de kruidenolie
- Bereid de crostini's
- Maak de parmezaanchips

## NUTRI-SCORE



	Tomatencremesoep
	Witte ciabatta
	Parmigiano Reggiano DOP
	Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie
	Knoflookteentje
	Slagroom
	Balsamicocrème
	Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, rasp, steelpan, 2x kleine kom, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatencremesoep* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	665 /159
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	16,5	4,3
Koolhydraten (g)	37	9
Waarvan suikers (g)	4,7	1,2
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	3,1	0,8

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de **verse kruiden** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Parmezaanchips maken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.
- Maak op de bakplaat met bakpapier kleine cirkels van 1 el **geraspte kaas** per cirkel.
- Bak de chips 8 - 10 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Laat de parmezaanchips volledig afkoelen en haal ze voorzichtig met een spatel van de bakplaat af.



## 4. Serveren

- Verwarm kort voor het serveren de **soep** 4 - 5 minuten in een pan op laag vuur. Roer af en toe door om aanbranden onderin de pan te voorkomen.
- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **slagroom**, **balsamicocrème** en de verse-kruidenolie.
- Garneer met de parmezaanchips.
- Serveer met de crostini's.

**Eet smakelijk!**



# Chocolade lavacake met aardbeiensaus

alleen afbakken | met mascarpone, amandelschaafsel en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



## VOOR HET DINEREN

- Maak de aardbeiensaus
- Bereid de mascarpone
- Rooster het amandelschaafsel



Lavacake



Aardbeienjam



Limoen



Amandelschaafsel



Mascarpone



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lava cake* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeienjam (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

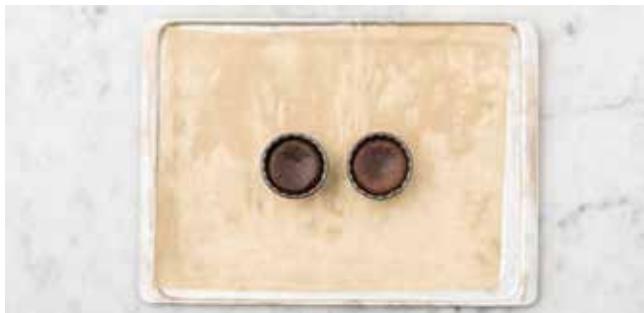
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 /545	1392 /333
Vetten (g)	31	19
Waarvan verzadigd (g)	17,3	10,6
Koolhydraten (g)	57	35
Waarvan suikers (g)	43,7	26,7
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	8	5
Zout (g)	0,1	0,1

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **lavacakes** uit de verpakking en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



## 3. Amandelschaafsel roosteren

- Meng in een kleine kom de **mascarpone** met de suiker.
- Proef en voeg eventueel wat van de overige **limoenrasp** naar smaak toe.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2. Aardbeiensaus maken

- Rasp ondertussen de schil van de **limoen** en pers het sap eruit. Bewaar de **limoenrasp** en het **limoensap** in 2 aparte kommen.
- Verwarm een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardbeienjam**, het **limoensap** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Voeg ½ tl **limoenrasp** per persoon toe en meng goed.
- Verwarm de saus 1 - 2 minuten, maar zorg ervoor dat het niet kookt.



## 4. Serveren

- Verwijder de **lavacakes** voorzichtig van de bakplaat en serveer op borden.
- Schep de **mascarpone** erbovenop.
- Giet de aardbeiensaus rond de **lavacake**.
- Garneer met het **amandelschaafsel**.

**Eet smakelijk!**

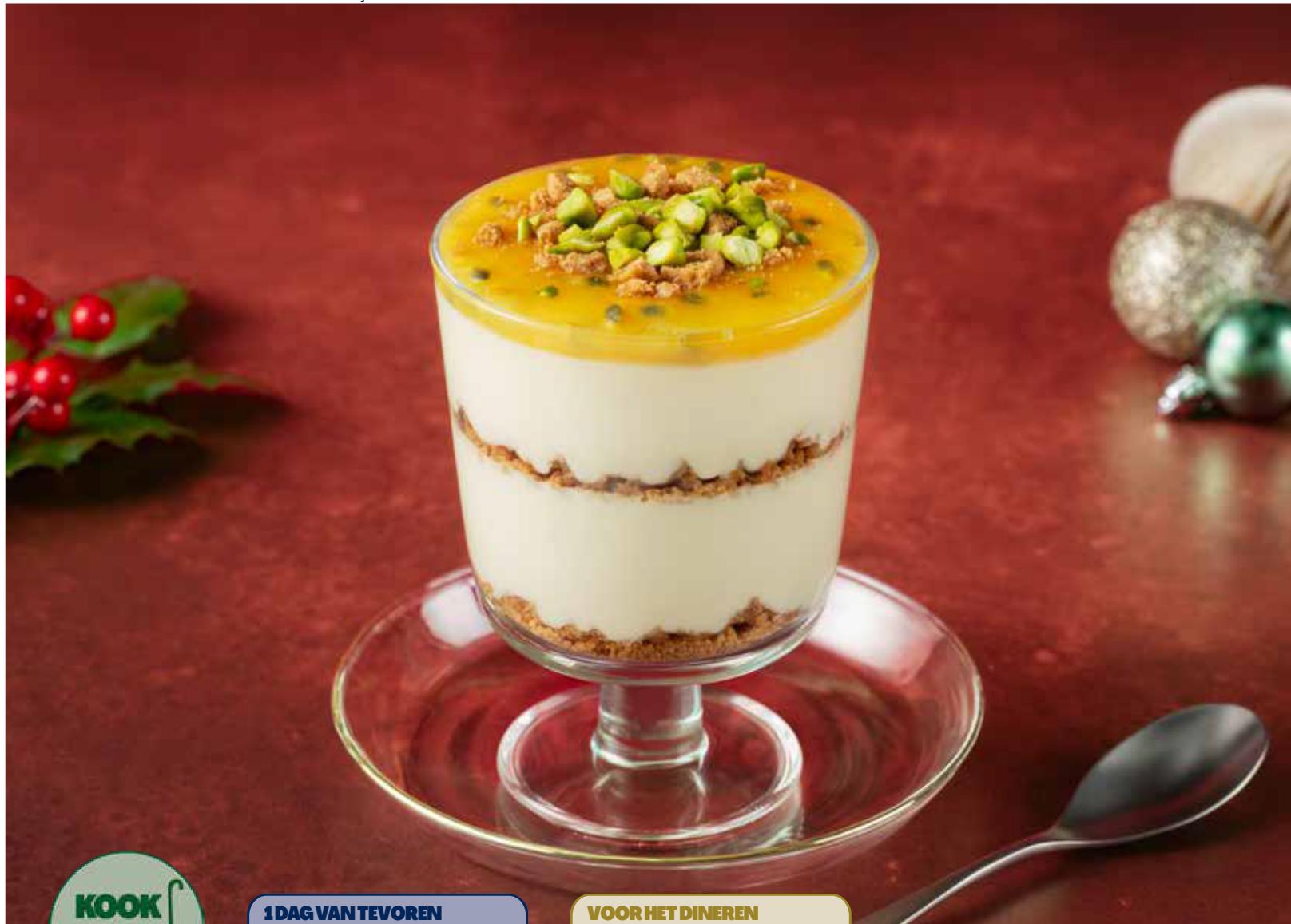


# Romige cheesecake met passievruchtsaus

met speculaascrumble, pistachenoten en sinaasappel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK  
PLAN

## 1 DAG VANTEVOREN

- Cheesecake bereiden en samenstellen (zonder de passievruchtsaus of toppings)

## VOOR HET DINEREN

- Passievruchtsaus maken
- Pistachenoten hakken

NUTRI-SCORE



Speculaastukjes



Handsinaasappel



Pistachenoten



Slagroom



Passievrucht



Roomkaas

## 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 kom, fijne rasp, handmixer, steelpan, kleine steelpan, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Speculaastukjes (g)	30	60	90	120	150	180
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Passievrucht* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 / 711	811 / 194
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	30,4	8,3
Koolhydraten (g)	55	15
Waarvan suikers (g)	40,9	11,1
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	12	3
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

## 1. Voorbereiden

- Haal de **roomkaas** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **speculaas** grof en bewaar ½ el per persoon om later als garnering te gebruiken. Voeg de overige **speculaas** toe aan een kom.
- Verhit de roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Giet de gesmolten roomboter bij de **speculaas** en meng goed door elkaar.



## 3. Vulling maken

- Klop in een grote kom met een staafmixer de **slagroom** met de overige suiker tot stevige pieken.
- Gebruik een spatel om de **roomkaas** en ½ tl **sinaasappelrasp** per persoon erdoor te spatelen.
- Hak de **pistachenoten** grof.



## 2. Saus maken

- Verdeel de helft van het speculaasmengsel over serveerglazen en leg apart in de koelkast. Houd het overige speculaasmengsel apart om later te gebruiken.
- Rasp de **sinaasappel** en pers het sap eruit. Snijd de **passievrucht** open en schep het vruchtvlees eruit.
- Voeg het **sinaasappelsap**, de **passievrucht** en de helft van de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken.



## 4. Serveren

- Verdeel de helft van het roomkaasmengsel over de glazen.
- Verdeel eerst het overige speculaasmengsel over de **roomkaas** en daarna het overige roomkaasmengsel.
- Werk af met de passievruchtsaus.
- Garneer met de **pistachenoten** en de achtergehouden **speculaas**.

**Eet smakelijk!**



# Runderburger met piccalilly

met gebakken krieltjes en friszure komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltjes met schil



[Mini-]komkommer



Ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Gekruide runderburger



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

Deze burger geef je een twist met piccalilly - een populair Brits product geïnspireerd op de Aziatische keuken.

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, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes*	200	400	600	800	1000	1200
(g)						
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	531 /127
Vetten (g)	59	9
Waaranvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	50	7
Waaranvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedeckt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.



### 2. Salade maken

- Snij de **komkommer** in plakjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van de extra vierge olijfolie, mosterd, honing en witte wijnazijn. Roer de **zure room** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **radicchio, romaine, ui en komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

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



### 3. Runderburger bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **burger** in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



### 4. Serveren

- Serveer de **burger** naast de salade.
- Proef de **piccalilly** en schep naar smaak over de **burger**.
- Schep de gebakken **krieltjes** en mayonaise erbij.
- Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki

met gemengde groenten, pinda's en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Knoflookteen



Mie noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



[Mini-]komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix met  
wittekool



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

Dit gerecht zet je supersnel op tafel omdat wij niet alleen de  
kippendij, maar ook de groentemix alvast voor je gesneden  
hebben!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	544 / 130
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	20,3	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,7	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met wittewijn- of rijstazijn en breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



### 2. Roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **gemberpuree**, de **knoflook** en de **kippendijreepjes** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet af en spoel met koud water.



### 3. Teriyakisaus toevoegen

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee. Voeg de **noedels** en **teriyakisaus** toe (zie Tip).
- Voeg de **sesamolie**, ketjap, sambal en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Verhit het geheel nog 1 minuut. Schep goed om en voeg eventueel naar smaak sojasaus, peper en zout toe.



### 4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de ingelegde **komkommer**.

### Eet smakelijk!

**Gezondheidstip** ☺ Dit recept is rijk aan zout. Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan slechts 2/3 van de teriyakisaus.



HELLO  
FRESH

# Broodje kaasschnitzel met srirachamayonaise

met ciabatta, knapperige koolsla en aardappelen met peterselie

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vegetarische  
kaasschnitzel



Witte ciabatta



Wittekool en wortel



Tomaat



Ui



Verse bladpeterselie



Sriracha-mayo



Aardappelen



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en  
knapperig vanbuiten - de perfecte vleesvervanger bij dit  
smaakvolle gerecht.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4167 /996	664 /159
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,4
Koolhydraten (g)	112	18
Waarvan suikers (g)	24,3	3,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm (zie Tip).
- Voeg de **aardappelen** toe aan een pan, zet onder water en verkuimel de benodigde hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Kook 7 - 9 minuten, giet af en houd apart.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje schnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je bewaren voor een andere keer.



## 2. Schnitzel bakken

- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snipper de helft van de **ui** en snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **uienringen** en de **kaasschnitzel** in 2 minuten per kant goudbruin.
- Voeg in de laatste minuut de helft van de honing toe aan de **ui**.



## 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn, de mosterd en de overige honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **koolslamix** en de **tomaat** goed door de dressing.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **aardappelen** en de overige **ui** 1 - 2 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Snijd de **peterselie** grof.
- Snijd het **broodje** open en beleg met de **kaasschnitzel**, de **sriracha-mayo** en wat van de salade.
- Serveer het **broodje** met de **aardappelen**. Serveer de overige salade ernaast.
- Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**