



# Mediterrane couscous met garnalen

met zongedroogde tomaten en basilicumcrème

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Gedroogde oregano



Volkoren couscous



Tomaat



Basilicumcrème



Garnalen



Zongedroogde tomaten



Rode puntpaprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



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, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 / 629	399 / 95
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,3	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### Groenten bakken

- Snijd de puntpaprika en courgette in blokjes van 1 cm. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika, courgette, oregano en de helft van de knoflook 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en voeg de couscous, Siciliaanse kruidenmix en bouillon toe. Laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.



### Tomaten mengen

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Meng in een kom de basilicumcrème met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de tomaat en zongedroogde tomaten toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



### Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de overige knoflook 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



### Serveren

- Meng de tomaten met dressing door de couscous. Serveer over borden.
- Verdeel de garnalen eroverheen en besprenkel met het bakvet uit de pan van de garnalen.

### Eet smakelijk!



# Wildzwijnburger met romige spinazie

met wortelpuree en uienschutney

Totale tijd: 30 - 40 min.



Wortel



Aardappelen



Spinazie



Kruidenroomkaas



Uienchutney



Wildzwijnburger



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## Voorbereiden

Bereid de bouillon. Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in blokjes. Zet de aardappelen en wortel onder water in een pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

## Burger bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 5 minuten per kant. Haal de burger uit de pan en houd warm 6 - 8 minuten zachtjes koken zodat hij indikt (zie Tip). Roer af en toe door.

## Jus maken

Voeg de uienchutney en bouillon toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed door en laat de jus 6 - 8 minuten zachtjes koken zodat hij indikt (zie Tip). Roer af en toe door.

**Tip:** Vind je dat de saus nog wat te dun is? Zet het vuur de laatste 2 minuten hoog zodat de saus meer kan indikken.



## Spinazie bakken

Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Voeg, zodra de spinazie geslonken is, de kruidenroomkaas toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

## Puree maken

Stamp de aardappelen, wortel en een scheutje bewaard kookvocht met een aardappelstamper tot een grove puree. Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

Serveer de wortelpuree over de borden en schep de romige spinazie ernaast. Leg de burger op de puree en giet de jus eroverheen.

## Eet smakelijk!



# Mini-tortilla's met sticky varkenshaaspuntjes

pick & mix toppings: gomasio, roerbakgroenten en meer!

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaaspuntjes



Knoflookteentje



Sojasaus



Sesamolie



Komkommer



Paprika



Gesneden spitskool



Volkoren mini-tortilla



Gomasio



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

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



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	150	300	300	600	600	900
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2477 /592	450 /107
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	18,8	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### Varkenshaas marinieren

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver eer eventuele grotere stukken varkenshaas. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en voeg de knoflook, sesamolie, sojasaus en honing toe.
- Roer goed door. Bewaar apart en laat de varkenshaaspuntjes minimaal 15 minuten marineren.

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



### Groenten bakken

- Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprika en de gesneden spitskool 8 minuten. 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.



### Varkenshaas bakken

- Snijd ondertussen de komkommer in plakjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de varkenshaaspuntjes 3 - 6 minuten in de marinade, of tot ze gaar zijn.



### Serveren

- Serveer alle toppings in aparte kommen: de roerbakgroenten, de varkenshaaspuntjes, de tortilla's, de komkommer en de gomasio.
- Laat iedereen zelf de tortilla's vullen naar smaak.

**Eet smakelijk!**



## Zelfgemaakte cheeseburger met balsamico-aardappelen en komkommersalade en voor ouders: op knoflookbrood met bruschetta-topping

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

### Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbollen in met knoflook en belegt de zelfgemaakte Italiaanse-stijl hamburger met tomaat, basilicum en olijfolie.”



Tomaat



Vers basilicum



Knoflootken



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbol met sesam

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	565 / 135
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,4
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	13,5	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui. Pel de knoflook en bewaar de helft apart voor later gebruik. Pers de overige knoflook of snijd fijn. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik. Zet de aardappelen ruim onder water in een pan. Kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### Aardappelen bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 7 minuten goudbruin. Voeg de fijngesneden knoflook, de helft van de ui en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



### Bruschetta-topping maken

Snijd de tomaat in blokjes. Snijd het basilicum in reepjes. Voeg de tomaat en het basilicum toe aan een kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



### Burger maken

Snijd de komkommer in dunne reepjes en voeg toe aan een saladekom. Voeg de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart. Meng in een kom het gehakt met de overige ui. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



### Burger bakken

Snijd het broodje open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 minuten per kant. Verdeel de geraspte kaas erover. Zet het vuur lager en dek de pan af zodat de kaas kan smelten.



### Serveren

Serveer de komkommersalade en balsamico-aardappelen over borden. Voor de ouders: besmeer de binnenkant van de hamburgerbollen met de bewaarde knoflook. Besmeer alle hamburgerbollen met de overige mayonaise en verdeel de burger eroverheen. Voor de ouders: voeg de bruschetta-topping toe.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook



Rundergehakt met 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

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	459 / 110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	20	3,2
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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

1



2



3



## Groenten bakken

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

4



## Serveren

- Stamp de aardappelen, een klein klontje roomboter en eventueel wat kookvocht met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en de verse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktbaljetjes ernaast.
- Besprengel met de saus uit de koekenpan.

**Eet smakelijk!**



# Hartige pie van gemengd gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Bleekselderij heeft een milde smaak en zowel de stengel als de bladeren kunnen worden gebruikt bij het koken. Je kunt het ook rauw combineren met een lekkere dip voor een gezond tussendoortje!

Scheur mij af! ↗



Ui



Wortel



Half-on-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Bleekselderij



Tomaat

## 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, vork, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	3201 /765	590 /141
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,4
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	16	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes. Was of schil de wortel en snijd in blokjes.
- Halver de bleekselderij in de lengte en snijd dan in kleine stukjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel en bleekselderij 4 - 5 minuten.



### Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de tomaat, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.



### Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

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

**Eet smakelijk!**



# Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Pruimtomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



Rode puntpaprika



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

Conchiglie - verrassender dan zijn betekenis, spreek je dit Italiaanse woord voor schelpje uit als: con-keel-yay!

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 hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 / 743	572 / 137
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	25,5	4,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel de helft van de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.



### Groenten snijden

Snijd de puntpaprika in smalle repen. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de tomaat in blokjes.



### Pasta koken

Kook de pasta 9 - 11 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui, puntpaprika en aubergine toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de aubergine goudbruin is. Voeg de knoflook, Siciliaanse kruidenmix en tomatenpuree toe. Bak 2 - 3 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

Verkruimel het overige bouillonblokje boven de groenten. Voeg de tomaat, room, suiker en 45 ml kookvocht per persoon toe. Laat de groenten, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de verge kruiden fijn.



### Serveren

Voeg de pasta toe aan de groenten en meng alles goed door. Verdeel de pasta over de borden en verkruimel de geitenkaas eroverheen. Garneer met de verge kruiden.

### Eet smakelijk!



# Philly cheesesteak pasta

in romige cheddarsaus met BBQ-rub en paprika

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreefjes



Penne



Ui



Paprika



Rode puntpaprika



Geraspte cheddar



Kookroom



BBQ-rub



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

De cheesesteak is synoniem met de stad Philadelphia. Het dankt zijn populariteit aan de taxichauffeurs van de stad, die regelmatig het broodje bestelden. Vandaag geniet je van deze regionale klassieker in pastavorm!

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, kleine koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 / 832	685 / 164
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,8
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	14,4	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snij ondertussen de paprika en puntpaprika in smalle repen.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de paprika en puntpaprika 4 minuten.



## Saus maken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de ui toe aan de hapjespan en bak 3 minuten.
- Voeg de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de room, het kookvocht en de mosterd toe. Meng goed en breng zachtjes aan de kook.



## Biefstukreepjes bakken

- Roer de kaas door de saus en laat de kaas smelten.
- Zet het vuur uit en roer de pasta door de saus. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstukreepjes met de overige **BBQ-rub** 1 - 2 minuten.



## Serveren

- Serveer de pasta in kommen.
- Verdeel de biefstukreepjes erover.

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

**Eet smakelijk!**



# BBQ veggie gehaktballetjes met krieltjes

met sinaasappelmayo, geroosterde groenten en Surinaamse kruiden

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Rode ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Barbecuesaus



Paprika



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

Appels produceren een stofje waardoor ander fruit sneller gaat rijpen.  
Bewaar je de appels tussen de rest van je fruit? Let dan op dat het andere fruit wat sneller zal rijpen.

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, grote kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Barbecuesaus (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	469 / 112
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	30,5	4,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Was de krieltjes en halveer ze. Snij eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in stafjes van 5 cm lang. Voeg de wortelstaafjes en krieltjes toe aan een grote kom.
- Besprengel met olijfolie en bestrooi met de helft van de Surinaamse kruidenmix. Schep goed om.

**Tip:** Heb je een BBQ? Dan kun je deze eventueel gebruiken om de krieltjes, groenten en veggie balletjes te bereiden.

3



## Groenten roosteren

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in partjes.
- Voeg aan dezelfde kom die je voor de aardappelen hebt gebruikt de ui, appel en paprika toe. Besprengel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Rooster 30 minuten, of tot de groenten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

## Toppings bereiden

- Verdeel de krieltjes en wortel over één helft van een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de sinaasappel uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Surinaamse kruidenmix en 1 ½ el sinaasappelsap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de peterselie grof.

4



## Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische gehaktballetjes 4 - 5 minuten.
- Voeg de BBQ-saus toe en bak 1 - 2 minuten verder.
- Serveer de krieltjes en groenten op borden.
- Verdeel de vegetarische gehaktballetjes eroverheen en besprengel met de sinaasappelmayo.
- Garneer met de peterselie.

## Eet smakelijk!



# Fusion dahl stijl soep met naanbroodcroutons

met taugé, pinda's, limoen en koriander

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

In dit recept gebruik je naanbrood om heerlijke, knapperige croutons te maken - een leuke twist die laat zien hoe veelzijdig naan kan zijn, en een geweldige toevoeging aan deze dahl-stijl soep!

Scheur mij af!



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Tomaat



Taugé



Limoen



Vers citroengras



Gemberpuree



Gele currykruiden



Naanbrood



Verse koriander



Ongezouten pinda's

## 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

Staafmixer, pan, soeppan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	75	150	200	250	350	400
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme paddenkoelen- of groenteboillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	321 /77
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	16	1,6
Koolhydraten (g)	90	9
Waarvan suikers (g)	20	2
Vezels (g)	32	3
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,5	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.
- Snijd de wortel en tomaat in blokjes. Snijd de naan in kleine vierkantjes.
- Hak de koriander en pinda's grof. Snijd de limoen in partjes.



## Soep maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel, gemberpuree en gele currykruiden 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, kokosmelk, tomaat, het citroengras en de linzen toe. Breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Haal het citroengras uit de bouillon.



## Naanbroodcroutons maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster het naanbrood 4 - 6 minuten, of tot het krokant is. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Mix de soep met een staafmixer tot de gewenste textuur. Voeg meer bouillon toe indien nodig.
- Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de taugé 1 minuut. Giet af.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden.
- Verdeel de naancroutons en taugé eroverheen.
- Garneer met de pinda's en koriander. Serveer de limoenpartjes ernaast.

## Eet smakelijk!



# Varkenshaas met courgettefrietjes in parmezaankorst met cheesy romige spinazie en citroenmayonaise

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Snel en bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Citroen



Varkenshaas



Ui



Knoflookteent



Spinazie



Parmigiano Reggiano DOP



Roomkaas



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in dit caloriebewuste recept!

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, bakplaat met bakpapier, rasp, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2502 / 598	494 / 118
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,6
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	9,3	1,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in stafjes.
- Verdeel de courgettefrietjes over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de Peruaanse kruidenmix en besprenkel met olijfolie. Schep goed om. Rooster 7 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot de gewenste gaarheid. Haal uit de pan en laat rusten in aluminiumfolie.



### Snijden

- Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Haal de bakplaat uit de oven en rasp de Parmigiano Reggiano over de courgettefrietjes. Zet de bakplaat terug in de oven en rooster de courgettefrietjes nog 5 minuten.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



### Spinazie bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de spinazie hand per hand toe en bak 1 minuut.
- Voeg, voordat de spinazie volledig is geslonken, de roomkaas en het sap van 1 citroenpartje per persoon toe. Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de romige spinazie over diepe borden en leg de varkenshaas erbovenop.
- Serveer de cheesy courgettefrietjes ernaast en besprenkel met de citroenmayonaise.
- Serveer eventueel overige citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet met serranoham en parmezaankrieltjes

met bruschettadip en aubergine-rucolasalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

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

Scheur mij af!



Voorgekookte halve krieltje met schil



Kipfilet met mediterrane kruiden



Serranoham



Knoflookteentje



Rucola



Mini-romatomaten



Aubergine



Kalamata-olijven



Bruschettadip



Parmigiano Reggiano DOP



Balsamicocrème

## 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, 2x bakplaat met bakpapier, grote kom, fijne rasp, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorbereide halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	30	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	442 / 106
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rasp de Parmigiano Reggiano en strooi over een bakplaat met bakpapier.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de krieltjes toe aan een grote kom en besprengel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de krieltjes met de snijkant naar beneden op de geraspte Parmigiano Reggiano. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergineblokjes met de overige knoflook 6 - 8 minuten. Haal de pan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de serranoham over een andere bakplaat met bakpapier. Bak de serranoham 5 - 6 minuten in de oven, of tot de serranoham krokant is.
- Snijd ondertussen de mini-romatomaten in kwarten. Halveer de olijven.



### Kip bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak 4 - 5 minuten verder, of tot de kip gaar is.
- Haal uit de pan en bewaar de kip in aluminiumfolie tot serveren.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes van 1 cm.



### Serveren

- Voeg vlak voor serveren de rucola, tomaten, olijven en aubergine toe aan een saladekom. Voeg de witte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Server de krieltjes met de kip en salade ernaast.
- Verdeel de bruschettadip en serranoham over de kip.
- Besprengel de salade met de balsamicocrème.

**Eet smakelijk!**



# Mixed grill met souvlaki en köfte

met orzosalade, Libanees platbrood en tzatziki

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Souvlaki is een geliefd Grieks streetfood van spiesjes gegrild vlees, geserveerd in platbrood, of zelfs op zichzelf met sauzen en groenten. Eenvoudig te maken en superlekker!

Scheur mij af!



Knoflookteken



Rode ui



Orzo



Komkommer



Biologische volle yoghurt



Rode cherrytomaaten



Libanees platbrood



Witte kaas



Kalamata-olijven



Kipfilet met mediterrane kruiden



Oosters gekruide rundgekakt



Vers bladpeterselie en munt

## 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, koekenpan met deksel, rasp, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, satéprikkers, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode cherryltomaatjes (g)	125	250	375	500	625	750
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kalamata-olijven (g)	30	70	100	140	170	210
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vergeleken met mediterrane kruiden* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5205 /1244	644 /154
Vetten (g)	59	7
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,2
Koolhydraten (g)	108	13
Waarvan suikers (g)	18,2	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	65	8
Zout (g)	4,5	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de orzo (zie Tip). Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de helft van de ui fijn en snijd de andere helft in dunne halve ringen. Kook de orzo, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en spoel met koud water.

**Tip:** Heb je een BBQ? Dan kun je deze eventueel gebruiken voor het bereiden van de souvlaki en köfte.



### Köfte maken

Meng in een grote kom het gehakt met de gesnipperde ui en de helft van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Vorm van het gehakt 3 ovale gehaktballen (köfte) per persoon. Bewaar in de koelkast tot je ze gaat bakken. Snijd de muntblaadjes fijn. Snijd de helft van de komkommer in kleine blokjes. Halver de andere helft in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Rasp de komkommer vervolgens met een grove rasp.



### Tzatziki maken

Knijp, boven de wasbak, in delen zoveel mogelijk vocht uit de geraspte komkommer (zie Tip). Voeg de geraspte komkommer, yoghurt, overige knoflook en de helft van de munt toe aan een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de kip met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rijg de kip aan spiesen en leg de spiesen in een ovenschaal.

**Tip:** Je kunt de geraspte komkommer uitknijpen met je handen, maar eventueel ook in een schone theedoek.



### Cherrytomaten roosteren

Meng in een kom de cherrytomaten met de zwarte balsamicoazijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de cherrytomaten over een bakplaat met bakpapier. Rooster de cherrytomaten en de kipsouvlaki 12 - 15 minuten in de oven, of tot de kip gaar is. Verwarm de laatste 1 - 2 minuten het platbrood mee in de oven.



### Köfte bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de köfte in 2 - 4 minuten rondom bruin. Dek de koekenpan af en bak nog 4 - 6 minuten. Snijd ondertussen de olijven grof en snijd de bladpeterselie fijn. Meng in een kom de orzo met de komkommerblokjes, de olijven, de bladpeterselie, de overige ui en de overige munt. Voeg een klein scheutje olijfolie toe en roer goed door.



### Serveren

Voeg de orzosalade toe aan een grote serveerschaal en verkruimel de witte kaas eroverheen. Serveer de köfte en souvlaki over de borden. Serveer de tzatziki en de cherrytomaten er in aparte kommen bij. Serveer met het platbrood ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Luxe miso ramen met tempura van garnalen

met paddenstoelen, bosui en ei

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tempura is een Japans gerecht van zeevruchten of groenten die kort in beslag worden ondergedompeld en daarna gefrituurt. De krokante, luchtige textuur komt van een eenvoudig beslag van koud water en bloem.

Scheur mij af!



	Bosui		Wortel
	Knoflookteentje		Ei
	Garnalen		Gemengde gesneden paddenstoelen
	Koreaanse kruidenmix		Gomasio
	Witte miso		Zoete Aziatische saus
	Verge tagliatelle		

## 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, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	35	50	60	75
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Verge tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5004 / 1196	479 / 115
Vetten (g)	44	4
Waaran verzadigd (g)	8,2	0,8
Koolhydraten (g)	145	14
Waaran suikers (g)	17,8	1,7
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	57	5
Zout (g)	7,3	0,7

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan een kleine kom en zet in de vriezer. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta en eieren. Snijd 1 bosui per persoon in schuine grove ringen en houd apart ter garnering. Snijd de overige bosui in fijne ringen. Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Pel de knoflook.



### Eieren en pasta koken

Kook de eieren in 6 minuten zacht (zie Tip). Haal de eieren uit de pan en laat schrikken onder koud water. Houd apart tot serveren. Kook de pasta 4 - 5 minuten in dezelfde pan. Giet daarna af en laat afgedekt staan. Bereid ondertussen de bouillon.

**Tip:** Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook het ei dan 8 minuten.



### Bouillon maken

Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de champignons 2 - 4 minuten. Voeg de knoflook, wortel en bosui toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon, de ketjap, de witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de zoete Aziatische saus toe. Kook, afgedekt, zachtjes op laag vuur tot serveren.



### Garnalen bereiden

Dip de garnalen droog met keukenpapier. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met de Koreaanse kruidenmix. Voeg het water uit de diepvriezer toe aan een grote kom. Voeg de overige bloem toe aan het water en meng goed door tot een glad beslag (zie Tip).

**Tip:** Is het beslag nog te dik? Voeg dan een scheutje koud water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan nog wat extra bloem toe.



### Garnalen bakken

Leg een vel keukenpapier op een bord. Wentel elke garnal eerst door de bloem, dan door het beslag. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Verdeel de garnalen over het bord met keukenpapier en laat uitlekken.



### Serveren

Pel de gekookte eieren en halveer ze. Verdeel de pasta over kommen en schenk de bouillon eroverheen. Verdeel de garnalen en de eieren eroverheen. Besprenkel met de sojasaus en garneer met de grofgesneden bosui en de gomasio.

### Eet smakelijk!



## Gepaneerde kabeljauw met knoflook-peterselieolie en pompoenpitten met cheesy geroosterde aardappelen en bloemkool

Premium -30% koolhydraten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Aardappelen



Pompoenpitten



Knoflookteentje



Verge bladpeterselie



Kabeljauwfilet



Panko paneermeel



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.

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, diep bord, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 /742	533 /127
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	1	0,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Weeg de aardappelen af. Snijd de aardappelen in schijfjes van maximaal 1 cm dik. Dep droog met keukenpapier en verdeel de aardappelen over één zijde van een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten in de oven.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.



### Vis bereiden

- Verdeel de bloemkool over de andere kant van de bakplaat en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de bloemkool en aardappelen 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Haal uit de oven en schep goed om. Bestrooi met de kaas, zet terug in de oven en bak nog 5 minuten.
- Dep de vis droog met keukenpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.



### 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.
- Meng de panko en Siciliaanse kruidenmix in een diep bord. Breng op smaak met peper en zout. Haal de vis door de panko.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant en draai voorzichtig om.



### Serveren

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn. Voeg beide toe aan een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie toe en roer goed door.
- Serveer de aardappelen en bloemkool over de borden met de vis ernaast.
- Besprenkel de bloemkool met de knoflook-peterselieolie en garneer met de pompoenpitten.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde puntpaprika met tonijn, witte kaas en kappertjes

met kruidige couscous, yoghurtsaus, peterselie en courgette

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitamines. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitamines binnen te krijgen.

Scheur mij af!



	Rode puntpaprika
	Courgette
	Ui
	Siciliaanse kruidenmix
	Volkoren couscous
	Peruaanse kruidenmix
	Verse bladpeterselie
	Biologische volle yoghurt
	Witte kaas
	Kappertjes
	Skipjack tonijn in zonnebloemolie

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, grote hapjespan met deksel, deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	471 /113
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,3
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	18,1	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een steelpan of in een waterkoker.
- Giet de tonijn af, maar bewaar de olie.
- Halver de rode puntpaprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de courgette in blokjes. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje bewaarde tonijnolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, ui en Siciliaanse kruidenmix 5 - 6 minuten.



### Couscous bereiden

- Meng in een kom de couscous met de Peruaanse kruidenmix en het kokende water.
- Laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.
- Roer daarna los met een vork. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

- Voeg de tonijn toe aan de courgette en ui. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige bewaarde olie van de tonijn in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika, afgedekt, 2 - 3 minuten.
- Draai om en bak nog 2 - 3 minuten verder.



### Serveren

- Vul de puntpaprika met de tonijn en courgette. Bak, afgedekt, 1 - 2 minuten.
- Roer de peterselie door de couscous.
- Verdeel de couscous over de borden en leg de puntpaprika op de couscous. Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen en garneer met de kappertjes.

### Eet smakelijk!



# Steaktaco's met avocado

met carne asada, pico de gallo en witte kaas

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

De taco vindt zijn oorsprong in de Mexicaanse mijnen en dankt zijn naam aan een velletje papier met dynamiet ertussen. Ook deze taco zorgt voor een (smaak)explosie!

Scheur mij af! ↗



Limoen



Handsinaasappel



Knoflookteent



Rode ui



Verge koriander



Tacoschelpen



Avocado



Witte kaas



BBQ-rub



Biefstukreepjes



Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat

## 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, fijne rasp, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukreepjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	656 /157
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	21,5	4
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de schil van de helft van de limoen en pers de helft uit. Snijd de overige limoen in 6 partjes. Pers de sinaasappel uit.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui fijn en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom het sinaasappelsap, het limoensap, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing,  $\frac{2}{3}$  van de ui, de helft van de koriander, de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de knoflook. Voeg de biefstukreepjes toe en laat marinieren.



### Bakken

- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de biefstukreepjes met marinade 1 - 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.



### Pico de gallo maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de tomaat, extra vierge olijfolie en witte wijnazijn met de overige ui, knoflook en koriander. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de witte kaas.



### Serveren

- Garneer de witte kaas met limoenrasp naar smaak.
- Garneer de avocado met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Serveer de pico de gallo, witte kaas, avocado, limoenpartjes, tacoschelpen en carne asada in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de taco's beleggen.

### Eet smakelijk!