



Platbroodpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanees platbrood! Door de korte oventijd zet jij deze platbroodpizza's zo op tafel.

Scheur mij af!



Libanees platbrood



Knoflookteentje



Paprika



Champignons



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	609 / 146
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,6
Koolhydraten (g)	93	18
Waarvan suikers (g)	14,9	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1 Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakken en snijd de paprika in repen.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de champignons en paprika 3 - 4 minuten.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



3 Pizza bakken

- Verdeel de tomatensaus over het platbrood. Beleg met de champignons, paprika en beide kazen.
- Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, om te voorkomen dat de bodem vochtig wordt.



4 Serveren

- Serveer de pizza's op borden.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse Kraanbere? Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!



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
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	378 / 90
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	19,3	2,9
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Bulgur koken

- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig door. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng in een saladekom de tomaat, komkommer, het gemalen korianderzaad en de witewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuf zout toe aan dezelfde koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



Garnering voorbereiden

- Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Hak de Peterselie grof en verkuimel de witte kaas.
- Halver de avocado, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



Salade maken

- Voeg de bulgur, gebakken groenten en ⅓ van de verse kruiden toe aan de saladekom en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Leg de avocado, het amandelschaafsel, de witte kaas, de gedroogde cranberry's en de **rode peper** erbovenop.
- Garneer met de overige verse kruiden. Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Familie Tex-Mex-avond: Burritobowl met tortillachips

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode ui



Knoflookteentje



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Mais in blik



Sweet chili tortillachips



Biologische zure room



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

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(nen) (met deksel), pan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6	
Passata (g)	100	200	300	400	500	600	
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30	
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425	
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150	
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300	
Zelf toevoegen							
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Extra vierge olijfolie			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	641 /153
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,1
Koolhydraten (g)	114	19
Waarvan suikers (g)	15	2,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3	0,5

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 rijst. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip).
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel af.

Gezondheidstip ● Let jij op je calorieintake? Serveer dan de helft van de rijst en gebruik de overige rijst een andere keer.



Groenten snijden

- Snijd de koriander fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de mais uitlekken in een vergiet.



Tomatenrijst maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de zwarte bonen, de passata en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Bak het geheel 6 - 8 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg de rijst toe en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Breng de tomaat en avocado op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen op tafel en laat iedereen zijn eigen burritobowl samen stellen, of serveer direct op borden.

Eet smakelijk!



Kindvriendelijke zoete sesam-biefstukkreepjes

en voor ouders: werk af met atjar, gefrituurde uitjes en sesamzaadjes!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Biefstukkreepjes



Wortel



Courgette



Uitje



Knoflookteentje



Sesamolie



Gefrituurde uitjes



Sojasaus met minder zout



Nasi-bamikruidenmix



Atjar



Sesamzaad



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!



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(men), rasp, pan(nen) (met deksel), koekenpan, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Atjar* (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 / 827	638 / 153
Vetten (g)	32	6
Waaran verzadigd (g)	7,4	1,4
Koolhydraten (g)	104	19
Waaran suikers (g)	31,8	5,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de sojasaus, sesamolie, suiker en de wittewijnnazijn.
- Zet apart en laat marinieren tot verder gebruik.



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.



Biefstukreepjes bakken

- Voeg de courgette, wortel en knoflook toe. Bak 2 - 4 minuten.
- Voeg de nasi-bamikruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de biefstukreepjes 3 minuten.
- Voeg de eventuele overige marinade toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Voeg de rijst toe aan de groenten. Voeg de helft van de ketjap toe. Roerbak 1 minuut op hoog vuur.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden en verdeel de biefstukreepjes eroverheen.
- Voor de ouders: Garneer met de atjar, gefrituurde uitjes en het sesamzaad. Besprenkel met de sambal en de overige ketjap.

Eet smakelijk!



Risotto met worst van Brandt & Levie

met venkel en mascarpone

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met majoraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!

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(men), steelpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3636 /869	434 /104
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,1
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	14,3	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.



Mengen

- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker, een snuf zout en ⅓ van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.



Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het worstvlees met de Italiaanse kruiden, de ui en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



Bouillon toevoegen

- Roer de risottorijst door het worstvlees en bak 2 minuten op laag vuur.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn voordat je de bouillon toevoegt.



Risotto koken

- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- Kook de risotto op laag vuur ongeveer 15 - 20 minuten, of tot de rijst gaar is (zie Tip).
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

Tip: De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen.



Serveren

- Roer de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele achtergehouden venkelloof.

Eet smakelijk!



Pindacurry met pittige gekonfijte kokostopping

met noedels, paprika en spinazie

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Paprika



Spinazie



Knoflookteentje



Gemberpuree



Kokosmelk



Gele currykruiden



Pindakaas



Kokosrasp



Volkoren noedels



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

De kokosrasp in dit recept is de perfecte basis voor een pittige, gesuikerde topping: geroosterd en knapperig, met een vleugje pittigheid en zoetigheid. Een geweldige manier om extra textuur en smaak aan je maaltijd toe te voegen!

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(men), hapjespan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 / 970	750 / 179
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	25,8	4,8
Koolhydraten (g)	97	18
Waarvan suikers (g)	14,2	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,3	0,6

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. Kook de noedels in 4 - 5 minuten, of tot ze beetgaar zijn (zie Tip).
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon en giet af.
- Spoel de noedels af onder koud water en voeg opnieuw toe aan de pan.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je calorieintake? Gebruik dan 2/3 van de noedels en gebruik de overige noedels een andere keer.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de kokosrasp met de sambal en de suiker. Roer zachtjes door tot alle suiker is opgelost. Voeg toe aan een kom en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de paprika in repen.



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op laag vuur. Bak de knoflook, gemberpuree en ui 1 minuut.
- Voeg de gele currykruiden en pindakaas toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Bak 1 minuut.
- Voeg de paprika, witte balsamicoazijn, kokosmelk en sojasaus toe.



Serveren

- Roer het bewaarde kookvocht erdoor en laat de pindakaas smelten. Laat 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de noedels en de spinazie toe aan de curry. Roer goed door en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de curry op diepe borden en garneer met de gekonfijte kokostopping.

Eet smakelijk!



Cheesy taco's met kipgehakt

met puntpaprika-salsa, limoen en zwarte bonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Traditionele Mexicaanse taco's worden gemaakt met zachte tortilla's, maar de knapperige harde tortilla werd in de 20ste eeuw populair in de VS. Deze taco's zijn namelijk makkelijker op grote schaal te maken, en dankzij hun stevige structuur handig om onderweg te eten!

Scheur mij af!



Tacoschelpen



Zwarte bonen



Rode ui



Rode puntpaprika



Passata



Verse krulpeterselie



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Peruaanse 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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, hapjespan(nen) (met deksel), kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	560 /134
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,8
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	17,8	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1 Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de puntpaprika en kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak $\frac{3}{4}$ van de ui en de helft van de puntpaprika 2 - 3 minuten.



2 Taco's verwarmen

- Voeg het gehakt en de Peruaanse kruidenmix toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de passata en de ketjap toe, breng aan de kook en laat 4 - 5 minuten sudderen.
- Leg de tacoschelpen op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.



3 Peterselie snijden

- Snijd de peterselie fijn.
- Pers de helft van de limoen uit boven een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de peterselie toe.
- Voeg de overige ui en de overige puntpaprika toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Giet de zwarte bonen af en voeg ze toe aan de hapjespan. Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige limoen in partjes.
- Vul de taco's met de vulling. Garneer met de salsa en de kaas.
- Serveer met de limoenspartjes.

Eet smakelijk!



Meatier-burger met gekaramelliseerd witlof

met geroosterde aardappelschijfjes en mesclunsalade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witlof



Aardappelschijfjes



Pompoenpitten



Mesclun



Meatier-burger



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent "mengsel" in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witlof* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	558 / 133
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	20,4	3,1
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de aardappelen 14 - 16 minuten in de oven.

Airfryer tip: Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Witlof bereiden

- Snijd het witlof in de lengte in partjes. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet losraken.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur en bak het witlof 1 minuut.
- Verlaag het vuur, breng op smaak met peper en zout en stoof het witlof, afgedekt, 10 - 15 minuten.
- Zet het vuur middelhoog, roer de honing voorzichtig erdoor en karamelliseer het witlof in 2 minuten.



Pompoenpitten roosteren

- Meng in een saladekom de mosterd met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot deze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 3 - 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer het witlof, de aardappelen en de burger op de borden met de salade en de mayonaise ernaast.
- Garneer de salade met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Bloemkoolsteak met blauwe kaas

met aardappelpartjes, rozemarijn en champignons

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Champignons



Knoflookteent



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Kookroom



Midden-Oosterse
kruidenmix



Blauwkaasblokjes



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

In de Oudheid geloofde men dat rozemarijn het geheugen verbeterde. Studenten droegen in middeleeuws Europa vaak rozemarijntakjes tijdens examens om hun cognitieve functie te verbeteren.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x kom(men), koekenpan(nen) (met deksel), hoge kom, pan(nen) (met deksel), kleine kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroukt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1½	2	2½	3½	4
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper en zout naар smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	349 /83
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,7
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	14,2	1,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1 Champignons snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de champignons in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de champignons met de knoflook en het geroukt paprikapoeder.
- Besprekkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en zet apart.



2 Aardappelen bakken

- Ris de naaldjes van de rozemarijn en snijd fijn. Was de aardappelen en snijd in partjes.
- Meng in een kom de aardappelen met de rozemarijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de aardappelen 15 minuten in de oven.
- Schep de aardappelen daarna om, leg de champignons ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven.



3 Bloemkoolbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi de bloemkoolsteak met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de koekenpan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin.
- Verlaag het vuur, dek de koekenpan af en laat de bloemkoolsteak nog 8 - 10 minuten garen.
- Keer halverwege om en breng op smaak met peper.



4 Bloemkoolsteak bakken

- Snijd ondertussen de bladpeterselie fijn.
- Meng in een hoge kom de gekookte bloemkoolroosjes, de helft van de peterselie, de kookroom en de Midden-Oosterse kruiden.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus.
- Schep de puree terug in de pan, breng goed op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



5 Bloemkool bereiden

- Snijd per persoon 1 plak met een dikte van 2 cm uit het midden van de bloemkool.
- Houd de stam van de bloemkool eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de bloemkoolsteaks apart.
- Snijd de overige bloemkool in kleine roosjes. Kook de bloemkoolroosjes in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



6 Serveren

- Verkuirmel in een kleine kom de blauwekaasblokjes en meng met de overige bladpeterselie en de champignons.
- Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de bloemkoolsteak erop. Serveer met de aardappelen en schep de blauwekaastopping over de bloemkoolsteaks.
- Garneer met de eventueel overige Midden-Oosterse kruiden.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en rucolasalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Pruimtomaat



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

Er wordt aangenomen dat peren oorspronkelijk uit de Kaukasus komen en zich meer dan 4000 jaar geleden naar Europa verspreidden!

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	570 / 136
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	34,7	7,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in de lengte in dunne plakjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd ¾ van de rode biet in dunne plakken en snijd het overige gedeelte in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de peer en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot de peer goudbruin kleurt.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Breng goed op smaak met flink wat peper en zout. Beleg met de rode-bietplakken en verdeel vervolgens de ui en peer erover.



Pompoenpitten poffen

- Verkruimel de geitenkaas over de flammkuchen, bestrooi met de citroentijm en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn. Meng goed met peper en zout.



Serveren

- Voeg, kort voor serveren, de bietenblokjes, pompoenpitten, tomaat en sla toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en besprenkel met wat honing naar smaak.
- Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Hertenbiefstuk met aardappelschijfjes met rozemarijn met sjalottenjus, spruitjes en cranberry's

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Het wildseizoen is weer van start: geniet van deze malse hertenbiefstuk. Een ambachtelijk en mager stukje vlees met een milde wildsmaak.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Hertenbiefstuk



Aardappelschijfjes



Sjalot



Knoflookteentje



Wortel



Spruiten



Gedroogde cranberry's



Verse rozemarijn



Geroosterde cashewnoten



Uienchutney

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, bakpla(t)en met bakpapier, hapjespan(nen) (met deksel), kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	525 /125
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,5
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Voorbereiden

- Haal de hertenbiefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan voor de groenten.

Groenten snijden

- Snijd de sjalot in dunne halve ringen.
- Snijd de wortel in schijfjes van maximaal ½ cm dik.
- Maak de spruitjes schoon door de onderkant weg te snijden en de buitenste blaadjes te verwijderen. Halveer de spruitjes.
- Ris de naaldjes van de rozemarijn en snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.

Jus maken

- Verhit een klontje roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de sjalot 2 - 3 minuten.
- Voeg de uienchutney en de bouillon toe. Breng aan de kook en zet het vuur daarna laag. Laat de saus zachtjes inkoken tot serveren.
- Verhit, wanneer je de groenten hebt afgegoten, een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de wortel en spruiten toe en bak 4 - 6 minuten.

Biefstuk bakken

- Voeg de gedroogde cranberry's en cashewstukjes toe en bak nog 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de hertenbiefstuk in de koekenpan en bak de biefstuk 2 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

Serveren

- Voeg het eventuele bakvet van de biefstuk toe aan de sjalottenjus en meng goed door.
- Snijd de hertenbiefstuk, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer naast de aardappelschijfjes.
- Schenk de sjalottenjus over het vlees.
- Serveer met de groenten.

Eet smakelijk!



Verge tagliatelle met garnalen

in ketchup-kerrieroomsaus met courgette en bieslook

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verge tagliatelle



Garnalen



Witte wijn



Rode ui



Knoflootken



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verge bieslook



Pruimtomaat



Courgette



Kookroom



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

Tagliatelle is een traditionele Italiaanse pasta, bekend om zijn lange, platte linten. De pasta komt oorspronkelijk uit de regio's Emilia-Romagna en Marche en wordt meestal geserveerd in een rijke, romige saus.



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(men), pan(nen) (met deksel), keukenpapier, vergiet, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vergeleken met de recepten van de andere maaltijden	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met de recepten van de andere maaltijden	5	10	15	20	25	30
Vergeleken met de recepten van de andere maaltijden	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	532 /127
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	14,8	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de tomaat en de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bieslook fijn.
- Snijd de courgette in de lengte in vierën en snijd vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui



Saus maken

- Voeg het kerriepoeder en het paprikapoeder toe en bak 1 minuut.
- Roer dan de tomatenketchup erdoorheen. Bak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en laat de alcohol verdampen.
- Voeg de room en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken. Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



Tomaat blancheren

- Snijd ondertussen de onderkant van elke tomaat kruislings in.
- Dompel de tomaten 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan. Laat de pan met kokend water op het vuur staan.
- Pel de tomaten, snijd heel fijn en voeg toe aan een kom.
- Voeg de helft van de bieslook toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart.



Pasta koken

- Kook de pasta 4 - 6 minuten in de pan van de tomaat. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Breng op smaak met peper en zout en roer de courgette door de saus.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Bak de garnalen 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer, vlak voor serveren, de garnalen en de tomaat door de saus.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus eroverheen.
- Garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!

Tip: Besprenkel met extra vierge olijfolie zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.



Cheesy loaded fries met pulled chicken

met smashed avocado, zure room, tomatensalsa en limoen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilet



Dunne frieten



Knoflookteentje



Rode ui



Avocado



Tomaat



Mais in blik



Limoen



Verge koriander



Biologische zure room



BBQ-rub



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar



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

In dit recept krijgen loaded frietjes een nacho-stijl twist: een topping van smashed avocado, verse tomatensalsa, mais en zure room. Alle smaken van nacho's, maar dan op een bedje van knapperige frietjes.



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 3x kom(men), pan(nen) (met deksel), zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4343 / 1038	431 / 103
Vetten (g)	52	5
Waarvan verzadigd (g)	18,3	1,8
Koolhydraten (g)	83	8
Waarvan suikers (g)	14,5	1,4
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	2,5	0,2

Allergenen

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



Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 18 - 23 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Bestrooi de kaas en het gerookte paprikapoeder over de frieten. Zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 2 minuten, of tot de kaas gesmolten.



Kip pocheren

- Bereid de bouillon in een pan. Pocheer de kip 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Voeg de kip toe aan een kom en bewaar apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 6 partjes.



Avocado bereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees eruit en voeg toe aan een kom.
- Prak de avocado fijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Roer de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon door de avocado. Breng op smaak met peper en zout.



Salsa maken

- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de ui, tomaat, extra vierge olijfolie en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.



Pulled chicken maken

- Trek het vlees van de kip voorzichtig met twee vorken uit elkaar, of pluk het met je handen.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Laat de mais uitlekken.



Serveren

- Serveer de frieten over borden. Verdeel de mais, de tomatensalsa, de pulled chicken, de zure room en de avocado eroverheen.
- Garneer met de overige koriander en serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Teriyaki-zalmbowl met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen.

Eet smakelijk!



Knoblochteen



Witte langraanrijst



Wortel



Bimi broccoli



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



Zalmfilet



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

Edamame groeit in trossen aan takken. De naam komt dan ook van het Japanse woord "eda", dat tak betekent, en "mame", dat bonen betekent - "bonen aan takken" dus!



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(men), pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	507 /121
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	17,4	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, 5 minuten nagaren. Giet af indien nodig en zet apart.
- Schaaf met een dunshiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Snijd de broccolini in stukken van 4 cm.

2



Broccolini bereiden

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe. Breng op smaak met zout, schep goed om en houd apart tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccolini 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom de broccolini, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Verdeel de teriyakisaus over de vis en draai de vis om. Bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de koekenpan.

4



Serveren

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan en meng goed.
- Serveer de knoflookrijst op borden. Leg de broccolini, wortellinten, sojabonen en vis erbovenop.
- Besprenkel met de teriyakisaus en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Kalfsburger deluxe met kruidige avocadosalsa en cheesy zoete-aardappelpartjes op briochebroodje met Peruaanse kruiden en rodekoolsalade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kalfsburger



Zoete aardappel



Rode ui



Gesneden rodekool



Avocado



Mais in blik



Limoen



Geraspte cheddar



Peruaanse kruidenmix



Briochebroodje



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

Hamburgers zijn klassiek comfortfood, met smaakvolle burgers in een zacht broodje. Je kunt eindeloos variëren met verschillende ingrediënten!

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, hapjespan met deksel, kleine kom, zeef, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	200	200	300	300
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5276 / 1261	682 / 163
Vetten (g)	82	11
Waarvan verzadigd (g)	26,3	3,4
Koolhydraten (g)	89	11
Waarvan suikers (g)	24,3	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de zoete aardappel en snijd in partjes. Voeg toe aan een hapjespan en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom, afgedekt, 13 minuten. Giet af en voeg terug toe aan de hapjespan.
- Snipper ondertussen de helft van de ui fijn en snijd de overige ui in dunne halve ringen.



Snijden

- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met een scheutje zonnebloemolie en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Bestrooi met de kaas, dek de hapjespan af met het deksel en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de rodekool met ¼ van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Pers het sap van de limoen uit boven een kom. Voeg de avocado en de gesnipperde ui toe.
- Giet de mais af en voeg toe aan de kom. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de burger 5 minuten aan één kant.
- Draai de burger om, voeg de overige ui toe en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Leg het briochebroodje op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de Peruaanse kruidenmix met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Serveren

- Snijd het hamburgerbroodje open en besmeer met de helft van de saus. Beleg met wat van de koolsla, de burger, de gebakken ui en wat van de salsa.
- Serveer de overige koolsla en salsa ernaast.
- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met de overige saus.

Eet smakelijk!



Zeekraal en kabeljauw op romige risotto met pastinaak met verse dragon en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zeekraak



Risottorijst



Prei



Sjalot



Verse dragon



Citroen



Pastinaak



Parmigiano
Reggiano DOP



Biologische zure room



Kabeljauwfilet



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

Zeekraal is een knapperige, zoute kustplant met een natuurlijk zilte smaak. Het is snel gaar en voegt een frisse smaak toe aan visgerechten, pasta's of eenvoudige stoofschotels.



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, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
(Zoutarme) groente bouillon	250	500	750	1000	1250	1500
(Zoutarme)						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	401 / 96
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,5
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	10,4	1,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snijd de prei in dunne halve maantjes.
- Snijd de pastinaak in blokjes en snipper de sjalot.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei, sjalot en pastinaak 2 - 3 minuten.
- Voeg een klontje roomboter en de risottorijst toe. Rooster de rijstkorrels 1 minuut.



Risotto maken

- Giet ⅓ van de bouillon erbij. Laat de risottorijst de bouillon al roerend opnemen.
- Herhaal met de overige bouillon, voeg toe in nog 2 delen.
- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe en kook langer als je de risotto verder wil laten garen.



Snijden

- Snijd de dragon fijn. Rasp de citroen en snijd in partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de zeekraal 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer, zodra de risotto klaar is, de zure room, citroenrasp en het sap van 1 citroenpartje per persoon erdoor.



Severen

- Rasp de helft van de kaas direct boven de risotto. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en rasp de overige kaas direct over elk bord.
- Leg de vis en zeekraal op de risotto.
- Garneer met de dragon en serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bowl met kipgehaktballetjes, tzatziki en olijven

Grieks geïnspireerd, met platbrood en rodekoolsla

Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Courgette



Mini-komkommer



Knoflookteent



Gesneden rodekool



Volkoren Libanees
platbrood



BBQ-rub



Bio yoghurt Griekse stijl



Kalamata-oliven



Verse dille



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.



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(en) met bakpapier, kom(men), rasp, grote koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren Libanese platbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (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	475 / 113
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2
Koolhydraten (g)	30	6
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de courgette in dunne schijfjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes en courgette 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de komkommer en knijp het vocht eruit.



Tzatziki maken

- Meng de geraspte komkommer, knoflook en yoghurt in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het platbrood op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **BBQ-rub**. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Bak 2 - 3 minuten in de oven.



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing en witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de gesneden rodekool toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.
- Snijd de olijven en de dille grof.



Serveren

- Serveer de koolsla, de gehaktballetjes, de courgette en de tzatziki op diepe borden.
- Garneer met de olijven en de dille.
- Breek het platbrood in stukken en serveer ernaast.

Eet smakelijk!