Bulgurbowl met kip en frisse yoghurtsaus

met Midden-Oosterse kruiden, verse peterselie en snijbonen

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.

Tomaat

Knoflookteen

Snijbonen

Verse bladpeterselie

Limoen

Midden-Oosterse kruidenmix

Bulgur

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Biologische volle yoghurt

Courgette

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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	2745 /656	421 /101
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **courgette** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **peterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.

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

2. Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **snijbonen**, **courgette** en de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

3. Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 6 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat** en de helft van de **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met de extra vierge olijfolie, de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de **kip** en de **yoghurtsaus** erbovenop.
- Garneer met de **limoenpartjes** en de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met verse lasagnebladen, spinazie en Goudse kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.

Aubergine

Ui

Knoflookteen

Italiaanse kruiden

Spinazie

Kookroom

Geraspte oude Goudse kaas

Verse lasagnebladen

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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	477 /114
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	24,3	3,3
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1. Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.

2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.

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

3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van **room** heeft.

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

4. Roomsaus afmaken

Voeg ¾ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **room**, ⅓ van de **geraspte kaas** en peper en zout naar smaak toe.

5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar aubergineplakken over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige kaas. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.

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

6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Eet smakelijk!

Teriyaki wildzwijnburger op brioche

met aardappelpartjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Aardappelen

Ui

Teriyakisaus

Botersla

Gele wortel

Briochebroodje

Wildzwijnburger

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

In dit recept maak je wildzwijnburgers met een twist. Je glaceert de burgers met teriyakisaus en honing, voor een zoete en hartige smaaksensatie.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	⅔	1	1	2	2	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 /956	634 /152
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,6
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	22,9	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

2. Burger bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut.
- Voeg de burger toe en bak in 4 - 5 minuten per kant gaar.
- Voeg in de laatste minuut de teriyakisaus en de honing toe (zie Tip).

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de teriyakisaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*

3. Mengen

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

4. Serveren

- Snijd het briochebroodje doormidden. Beleg elk broodje met wat salade, de burger en een beetje gebakken **ui**.
- Serveer de **hamburger** met de salade, de **aardappelpartjes** en de overige **mayonaise**.

Eet smakelijk!

Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Rode ui

Knoflookteen

Penne

Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Gedroogde oregano

Spinazie

Kruidenroomkaas

Tomaat

Geraspte Goudse kaas

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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?

NUTRI-SCORE A B C D E

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, hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte 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)	3406 /814	795 /190
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	16	3,7
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	10,3	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	9
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en de **oregano** toe. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Scheur vervolgens de **spinazie** boven de pan en verwarm tot de **spinazie** is geslonken. Voeg de **kruidenroomkaas** toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje boven de hapjespan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

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

4. Serveren

- Meng de **penne** door de romige **spinazie** en verwarm nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Verdeel de **penne** met saus over de borden.
- Garneer met de **tomatensalsa** en de **geraspte kaas**.

Eet smakelijk!

Tex-Mex stijl pizza met avocadodip

met witte kaas, paprika en limoen

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.

Pizzadeeg

Avocadodip

Passata

Rode ui

Geraspte Goudse kaas

Mexicaanse kruiden

Witte kaas

Knoflookteen

Limoen

Paprika

Tomaat

Verse koriander

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

De “Tex” in Tex-Mex staat voor Texas en deze keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse bewoners van deze staat.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3761 /899	595 /142
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	114	18
Waarvan suikers (g)	19,7	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	5,8	0,9

Allergenen

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

1. Tomatensaus maken

- Verhit de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **passata**, de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **ui** toe en bak 4 - 5 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui in deze stap.*

2. Pizza bakken

- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **tomatensaus** erover.
- Beleg de pizza met de **paprika** en de **geraspte kaas** (zie Tip).
- Bak 13 - 15 minuten in de oven.

Tip: *De ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om hem hier op de pizza mee te bakken.*

3. Toppings bereiden

- Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes en verkruimel de **witte kaas**. Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de **koriander** en de overige **ui**.
- Voeg de extra vierge olijfolie en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven en beleg met de **avocadodip** en **witte kaas** (zie Tip).
- Verdeel de pizza over de borden en garneer met de **tomatensalsa**.
- Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je calorie- en zoutinname? Gebruik dan de helft van de witte kaas. De overige witte kaas kun je een andere keer gebruiken.*

Eet smakelijk!

Caesar-stijl salade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Kikkererwten

Komkommer

Tomaat

Witte ciabatta

Knoflookteen

Ei

BBQ-rub

Parmigiano Reggiano DOP

Botersla

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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico?

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, steelpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3046 /728	581 /139
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	39	7
Waarvan suikers (g)	6,3	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1. Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het broodje in stukken en meng in een kom met olijfolie, peper en zout.

2. Kikkererwten bereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een tweede kom de **kikkererwten** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), een klein scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).

Tip: *Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.*

3. Ei koken

Zorg ondertussen dat het **ei** net onder water staat in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Pel het **ei** en halveer.

4. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd apart. Snijd de harde kern uit de sla en snijd de bladeren grof. Voeg de broodstukjes toe aan de bakplaat met **kikkererwten** en bak de laatste 10 minuten mee. Rasp of snijd ondertussen de **Parmigiano Reggiano** fijn.

5. Salade maken

Meng in een saladekom de **knoflook** met de **mayonaise**, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, **tomaat** en **komkommer** toe en meng goed.

6. Serveren

Serveer de salade over de borden en garneer met de **kikkererwten**, croutons en het **ei**. Bestrooi met de overige **kaas**.

Weetje *Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.*

Eet smakelijk!

Jambalaya-stijl kip met rijst

en voor ouders: met chorizo en Mexicaanse kruiden

Totale tijd: 40 - 50 min.

Ui

Knoflookteen

Paprika

Pruimtomaat

Chorizoblokjes

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Mexicaanse kruiden

Worcestershiresaus

Witte langgraanrijst

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

Jambalaya is een rijstgerecht dat doet denken aan paella. Het kent zijn oorsprong uit de cajun-keuken uit het zuiden van de Verenigde Staten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, 2x hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	426 /102
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	9,8	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** en de **tomaat** in blokjes.

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

2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar in een kleine kom.
- Voog de **kip** toe aan een andere hapjespan en bak in 5 minuten rondom bruin.
- Voor ouders: leg de helft van de **kip** in de pan van de **chorizo**.

3. Rijst toevoegen

- Verdeel de **ui** en **knoflook** over de twee hapjespannen en bak 1 - 2 minuten.
- Voor ouders: voeg de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe, roer goed en bak 1 minuut verder.
- Verdeel de **rijst**, **paprika**, **tomaat**, worcestershiresaus en bouillon over de twee pannen.
- Breng aan de kook, draai het vuur naar middellaag en dek de pan af.

4. Serveren

- Laat 20 - 25 minuten zachtjes koken, of tot de **rijst** gaar is. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen (zie Tip).
- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Voor ouders: garneer met de **chorizo**.

Tip: *Voeg eventueel extra water toe als het geheel te droog wordt.*

Eet smakelijk!

Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Courgette

Knoflookteen

Mexicaanse kruiden

Linzen

Worcestershiresaus

Rozijnen

Verse bladpeterselie

Witte kaas

Rode ui

Witte langgraanrijst

Tomatenblokjes

Groene olijven

Wortel

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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant op dit gerecht!

NUTRI-SCORE A B C D E

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, vergiet, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	456 /109
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1
Koolhydraten (g)	102	18
Waarvan suikers (g)	23,2	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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

1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten, of tot de **rijst** gaar is.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** en **wortel** in blokjes.

2. Peterselie snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

Weetje *Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.*

3. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur. Bak de **ui**, **wortel** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **olijven** en worcestershiresaus toe aan de pan en verhit 10 minuten. Roer regelmatig door.
- Voeg de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Verse bladpeterselie

Prei

Knoflookteen

Ui

Orecchiette

Wortel

Kookroom

Surinaamse kruiden

Kipfilethaasjes

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

Je geeft de kippensoep bite met orecchiette. Deze pastasoort heeft zijn naam te danken aan de vorm. Orecchiette is namelijk het Italiaanse woord voor oortjes.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2393 /572	520 /124
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	3,1
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	15,7	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Weeg de **pasta** af. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in ringen.

2. Bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes.

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

3. Soep koken

- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Voeg vervolgens de **wortel**, **kip**, Surinaamse **kruiden** en mosterd toe.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.

4. Serveren

- Meng de **pasta** en de **kookroom** door de soep (zie Tip).
- Meng goed door, proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de **verse bladpeterselie**.

Tip: *Vind je de soep te dik? Voeg dan geleidelijk nog wat bouillon of heet water toe, tot het de juiste dikte heeft.*

Eet smakelijk!

Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.

Rode peper

Knoflookteen

Rode ui

Gele currykruiden

Roerbakmix met champignons

Kokosmelk

Verse koriander

Gezouten pinda's

Verse udonnoedels

Sojasaus

Gefrituurde uitjes

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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	380 /91
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,2
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.

2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de gele curry**kruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 minuten verder.

3. Soep maken

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan. Laat de soep 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg de **udonnoedels** en de **sojasaus** toe aan de soep en kook 3 minuten verder (zie Tip).

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

4. Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de **koriander**, **pinda's** en gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!

Veggie worstjes met geroosterde groenten

met za'atar-knoflooksaus en peterselie

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.

Little Willies van de Vegetarische Slager

Krieltjes

Courgette

Wortel

Gele wortel

Rode ui

Knoflookteen

Appel

Midden-Oosterse kruidenmix

Verse bladpeterselie

Biologische zure room

Za'atar

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! De worstjes van De Vegetarische Slager zijn plantaardige worstjes met een heerlijke bite - klein van stuk, maar groots van smaak.

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Little Willies van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gele wortel* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1	1⅔	1⅔
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2795 /668	428 /102
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	19,8	3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **krieltjes**. Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** en een klein scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de **ui** in ringen. Snijd de **wortels** in staafjes en de **courgette** in halve maantjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in partjes.

2. Groenten bakken

- Meng in dezelfde kom de **appel** en groenten met de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** en een klein scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster de **krieltjes** 15 minuten en schep vervolgens goed om.
- Rooster de groenten 20 minuten in de oven mee met de **krieltjes**.
- Voeg dan de **knoflook** toe en rooster 5 minuten verder.

3. Snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 5 - 10 minuten gaar.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de za'atar, extra vierge olijfolie en de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Knijp de gebakken **knoflook** uit de schil. Prak de **knoflook** en meng door de saus.
- Serveer de **krieltjes**, groenten en worstjes op borden.
- Besprenkel met de **zure room** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

Parelcouscous met knapperige kikkererwten

met geroosterde groenten en witte kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Paprika

Pruimtomaat

Kikkererwten

Midden-Oosterse kruidenmix

Knoflookteen

Citroen

Parelcouscous

Witte kaas

Courgette

Verse krulpeterselie en tijm

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

In dit recept bak je de kikkererwten knapperig in de oven. Dep ze van tevoren goed droog en vergeet niet om een snuf zout toe te voegen voor extra crunch.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	35	75	100	150	175	225
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	441 /105
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	14,1	1,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes, de **paprika** in blokjes en de **tomaat** in partjes. Meng in een kom de **courgette**, **paprika**, **tomaat**, de helft van de **tijmtakjes** en de helft van de olijfolie (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en verdeel alles over één helft van een bakplaat met bakpapier.

Tip: *Voeg de tijmtakjes in zijn geheel toe om tijd te besparen of ris de blaadjes van de takjes af.*

2. Kikkererwten bereiden

- Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet en dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier.
- Meng de **kikkererwten** in dezelfde kom met de **Midden-Oosterse kruiden** en de overige olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier.
- Bak de groenten en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin zijn. Schep halverwege om.

3. Couscous bereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de **citroen** en snijd de **peterselie** grof.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **parelcouscous** en de overige **tijmtakjes** toe. Bak 2 - 3 minuten al roerend, of tot de **parelcouscous** licht geroosterd is.
- Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 12 - 14 minuten zachtjes koken. Voeg wat extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt.

4. Serveren

- Verkruimel de **witte kaas**.
- Voeg de geroosterde **courgette**, **paprika**, **tomaat**, 2 tl **citroensap** per persoon en de helft van de **witte kaas** toe aan de wok of hapjespan met **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **couscous** in kommen of diepe borden.
- Leg de **kikkererwten** op de **couscous** en garneer met de **peterselie** en de overige **witte kaas**.

Eet smakelijk!

Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Kippendijreepjes

Knoflookteen

Broccoli

Ui

Gomasio

Uienchutney

Jasmijnrijst

Gemberpuree

Gefrituurde uitjes

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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% “goma”, ofwel sesamzaad en 10% “sio”, zeezout.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	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)	3895 /931	692 /166
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,3
Koolhydraten (g)	116	21
Waarvan suikers (g)	22,3	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ⅓ van de roomboter in een pan op laag vuur. Bak de **knoflook** en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

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

2. Kip bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ⅓ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **kippendijreepjes** 7 minuten.
- Voeg de **uienchutney**, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut (zie Tip).

Tip: *Houd je van pittig? Voeg dan sambal naar smaak toe.*

3. Broccoli stomen

- Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes.
- Voeg de **broccoli**, de overige roomboter en 1 el water per persoon toe aan een grote magnetronbestendige kom. Dek af met vershoudfolie en prik er een aantal gaatjes in.
- Verhit 4 - 5 minuten in de magnetron op hoge stand, of tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt.
- Verwijder voorzichtig de vershoudfolie. Roer de **gomasio** door de **broccoli** en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen en leg de **broccoli** ernaast.
- Schep de **kippendijreepjes** met saus eroverheen.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!

Wraps met sticky tempeh en avocadodip

met knoflooksaus, Peruaanse kruiden en puntpaprika

Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.

Heb je **vegetarische runderstukjes** ontvangen in plaats van **tempeh**? **Vegetarische runderstukjes** bevatten ook de allergenen **ei** en **gerst**. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!

Tempehblokjes

Peruaanse kruidenmix

Rode ui

Botersla

Avocadodip

Mini-tortilla's

Knoflookteen

Tomaat

Rode puntpaprika

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

Tempeh zit niet alleen boordevol probiotica en voedingsstoffen, maar het absorbeert ook goed marinades, waardoor het ideaal is voor roerbakken, salades en grillen!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	813 /194
Vetten (g)	62	12
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	25,3	5,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de honing met de **Peruaanse kruidenmix**, de helft van de **knoflook** en de helft van de zonnebloemolie.
- Verdeel de bloem over een diep bord. Dep de **tempeh** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Haal de **tempeh** door de bloem.

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

2. Tempeh bakken

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

3. Groenten snijden

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

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Romige Stroganoff-stijl mafaldine

met gemengd gehakt, groentemix en peterselie

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.

- Mafaldine
- Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden
- Knoflookteen
- Gedroogde tijm
- Verse krulpeterselie
- BBQ-rub
- Roerbakmix met champignons
- Worcestershiresaus
- Tomatenpuree
- Kookroom
- Gerookt paprikapoeder

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

Stroganoff is een romig en smaakvol gerecht van gebakken rundvlees of champignons in een rijke, gekruide saus, vaak geserveerd met pasta of rijst. Een Russische klassieker!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	681 /163
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	19	3,6
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	18,3	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de mafaldine 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2. Groenten bakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op hoog vuur en bak de **groentemix** 3 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verlaag het vuur tot middelhoog. Voeg de **knoflook**, het **gehakt**, de **tomatenpuree**, **tijm**, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het **gerookt paprikapoeder** toe.
- Bak in 3 minuten het **gehakt** los.

3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **room**, worcestershiresaus, honing en mosterd toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat sudderen tot de mafaldine gaar is.

4. Serveren

- Voeg de mafaldine toe aan de saus en schep goed om.
- Serveer op borden en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui van Brandt & Levie

met aardappelen, spekjes en frisse salade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui

Spekreepjes

Aardappelblokjes

Wittekool en wortel

Rucola en veldsla

Gesneden ui

Tomaat

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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit cheddar en gestoofde ui.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	599 /143
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	20	3,8
Koolhydraten (g)	37	7
Waarvan suikers (g)	9	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1. Bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de gesnipperde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de aardappelblokjes toe en bak 10 - 12 minuten mee. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

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

2. Worst bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 8 - 10 minuten, of tot hij gaar is.

3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **mayonaise**, de extra vierge olijfolie en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met zout en peper.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **slamix**, **tomaat**, **witte kool** en **wortel** toe en meng door elkaar.

4. Serveren

- Verdeel de aardappelblokjes en de varkensworst over de borden en besprenkel met het bakvet uit de pan.
- Serveer met de frisse salade en extra **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!

Preivelouté met spek

met tuinkers en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 - 45 min.

Knoflookteen

Prei

Aardappelen

Ontbijtspek

Tuinkers

Kookroom

Witte demi-baguette

Ui

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

Prei is een voedzame groente die rijk is aan vitamine A, C en K en vezels. Ze voegen niet alleen diepte toe aan soepen, stoofschotels en roerbakken - ze ondersteunen ook de immuniteit en spijsvertering!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 /906	640 /153
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3
Koolhydraten (g)	99	17
Waarvan suikers (g)	12,5	2,1
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snijd in halve ringen. Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.

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

2. Spek bereiden

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

3. Soep maken

Verhit een flinke scheut olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **aardappelen** en **prei** toe en bak 2 - 3 minuten. Blus af met de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten koken.

4. Snijden

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

5. Velouté maken

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

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

6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Aubergine

Tomaat

Knoflookteen

Passata

Geraspte oude Goudse kaas

Casarecce

Vers basilicum

Siciliaanse kruidenmix

Courgette

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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	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)	2644 /632	537 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** in plakken. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.*

3. Saus maken

Meng in een kom de **passata** met de **knoflook**, de zwarte balsamicoazijn, suiker en **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Ovenschotel bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomaat en een laag courgette eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de geraspte kaas en bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.

5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de verse basilicumblaadjes in fijne reepjes.

6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de ovenschotel erop. Garneer met het verse **basilicum**.

Weetje *Wist je dat groenteconserven ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.*

Eet smakelijk!

Heek met peterseliesaus

met parelcouscous, tomaat en rozijnen

Familie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Wortel

Rode cherrytomaten

Ui

Verse bladpeterselie

Parelcouscous

Rozijnen

Tomaat

Heekfilet

Knoflookteen

Siciliaanse kruidenmix

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

Rozijnen, zongedroogde druiven, hebben een natuurlijke zoetheid en een stevige textuur die zowel zoete als hartige gerechten naar een hoger niveau tillen. Ze zijn niet alleen heerlijk, ze zitten ook boordevol antioxidanten en vezels!

NUTRI-SCORE A B C D E

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, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	418 /100
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	23,9	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.

Weetje *Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.*

2. Groenten bakken

Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **wortelplakjes** bedekt zijn met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg de twee soorten **tomaat** toe aan de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.

3. Parelcouscous koken

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer daarna de korrels los en meng de **Siciliaanse kruidenmix** en ⅓ van de **peterselie** erdoor. Laat zonder deksel uitstomen.

4. Heek bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de heek 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de heek uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakvet.

5. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in de koekenpan met bakvet en voeg de helft van de overgebleven **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

6. Serveren

Meng de **tomaten** en **wortel** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de overige **peterselie**. Leg de heek erop en schenk de saus erover.

Eet smakelijk!

Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met aardappeltjes met rozemarijn en geroosterde broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Aardappelpartjes

Kipfilethaasjes

Handsinaasappel

Ui

Broccoli

Uienchutney

Verse rozemarijn

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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	414 /99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder de takjes van de **rozemarijn** en snijd de blaadjes fijn. Voeg toe aan de pan en bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Blancheer de **broccoli** 2 - 3 minuten en giet af.

2. Kip bakken

- Snijd de **ui** in 8 partjes.
- Leg de **ui** en **broccoli** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 4 - 6 minuten, of tot hij gaar is. Haal uit de pan en houd apart. Pers ondertussen de **sinaasappel** uit.

3. Saus maken

- Voeg aan dezelfde koekenpan de **uienchutney**, het sinaasappelsap, de honing, en de mosterd toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Meng goed en breng aan de kook.
- Laat 2 - 3 minuten inkoken en indikken. Haal dan van het vuur en roer de overige roomboter door de saus.

4. Serveren

- Serveer de **aardappelpartjes**, **kip** en **broccoli** op borden.
- Besprenkel de **kip** met de sinaasappelsaus.
- Serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!

Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui van Brandt & Levie

met geroosterde aardappelen, wortel, appel en zelfgemaakte uienjus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.

Rode ui

Appel

Wortel

Gele wortel

Aardappelen

Verse salie

Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui

Uienchutney

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

Salie wordt al eeuwenlang geprezen om zijn gezondheidseigenschappen! Het bevat veel antioxidanten, helpt de hersenfunctie en kan zelfs de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte verlagen.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2761 /660	490 /117
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	15,5	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **ui** en snijd in grove halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de **appel** en snijd de **appel** in partjes. Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de **salie** grof.

2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** (zie Tip). Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout, schep goed om. Bereid de bouillon.

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

3. Groenten bakken

Verdeel de groenten, **aardappelen** en **appel** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om en voeg dan ook de **salie** toe.

4. Worst bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

5. Jus bereiden

Voeg de **uienchutney** en de bouillon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.

6. Serveren

Serveer de **aardappelen**, groenten en **appel** met de **worst**. Giet de jus erover.

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.*

Eet smakelijk!

Fusion vistaco's met mangochutney

met koolsla, Mexicaanse kruiden, koriander en tomaat

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Koolvis

Mexicaanse kruiden

Tomaat

Verse koriander

Limoen

Wittekool en wortel

Mayonaise

Mini-tortilla's

Mangochutney

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

De combinatie van zeevruchten en de Mexicaanse keuken vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Mexico, waar verse vis en schaaldieren in overvloed aanwezig zijn.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, kom, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mayonaise* (g)	50	75	100	125	175	200
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	639 /153
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de koolvis droog met keukenpapier.
- Wrijf in met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de koolvis op een bakplaat met bakpapier en bak 8 – 12 minuten in de oven.

2. Koolsla maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** grof.
- Pers de **limoen**.
- Meng in een kom de **slamix** met de **mayonaise** en 1 tl **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

3. Tortilla's verwarmen

- Verpak de **tortilla's** samen in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Trek de gebakken koolvis met twee vorken uit elkaar, zodat je kleine stukjes overhoudt.

4. Serveren

- Serveer de **slamix**, koolvis, **tomatenblokjes**, **mangochutney** en **koriander** allemaal in aparte schaaltjes.
- Laat iedereen aan tafel zelf de eigen viswrap maken.

Eet smakelijk!

Tomatensoep met Italiaanse groenten

met zelfgemaakte kaasstengels, crème fraîche en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Bladerdeeg

Geraspte Goudse kaas

Gedroogde tijm

Knoflookteen

Siciliaanse kruidenmix

Basilicumcrème

Crème fraîche

Laurierblad

Tomatenblokjes met basilicum

Tomatenpuree

Mix van ui, wortel en bleekselderij

Tomaat

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

Crème fraîche is een heerlijke toevoeging aan allerlei gerechten, van soepen tot desserts. In tegenstelling tot zure room is het duidelijk voller en minder zuur, waardoor het de andere smaken in een gerecht niet overheerst.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	10	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	8	15	24	30	39	45
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4171 /997	600 /143
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	28,7	4,1
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	32,8	4,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	4,3	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.

Tip: *Haal het bladerdeeg pas uit de koelkast als je deze gaat gebruiken. Dit voorkomt dat het bladerdeeg gaat plakken.*

2. Kaasstengels maken

Snijd het **bladerdeeg** in twee gelijke helften. Verdeel over de ene helft de geraspte **belegen kaas** en de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de andere helft van het deeg erop en druk voorzichtig aan. Snijd het **bladerdeeg** in repen van 2 cm. Pak een reep aan beide uiteinden vast en draai één uiteinde voorzichtig een paar keer om, zodat er een gedraaide kaasstengel ontstaat. Herhaal dit tot alle repen gedraaid zijn. Leg de kaasstengels op een bakplaat met bakpapier en bak 13 - 15 minuten in de oven.

3. Soep bereiden

Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 minuut. Voeg de **groentemix** en **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes** en **tomaat** toe en bak 1 - 2 minuten verder. Voeg de honing en het water toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de pan (zie Tip).

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan geen bouillonblokje.*

4. Soep afmaken

Voeg het **laurierblad** en de **Siciliaanse kruiden** toe. Meng goed en laat de soep 15 - 20 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal het **laurierblad** uit de pan. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel meer water toe als je de soep wilt verdunnen.

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

5. Soep garneren

Haal de soeppan van het vuur. Verdeel de soep over diepe borden of soepkommen. Garneer de soep met de **basilicumcrème** en de **crème fraîche**.

6. Serveren

Serveer de **tomatensoep** met de kaasstengels (zie Tip).

Gezondheidstip *Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaasstengels en bewaar de rest voor de lunch bij een soep of salade de volgende dag.*

Eet smakelijk!

Cheeseburger op brioche

met aardappelpartjes, botersla en tomaat

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Vastkokende rode aardappelen

Briochebroodje

Rode ui

Tomaat

Botersla

Half-om-half hamburger

Geraspte cheddar

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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitaminen en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plantaardige] roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	533 /127
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1. Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes.
- Meng in een kom de **aardappelpartjes** met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om (zie Tip).

2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in plakken en houd 2 plakken apart per burger. Haal de slablaadjes los.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de sla, zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie.
- Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

3. Ui bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de burger en de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de burger om, leg de cheddar erbovenop en dek de pan af.
- Zet het vuur laag en bak, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt.

4. Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met wat sla en de achtergehouden **tomatenplakken**.
- Beleg met wat van de gebakken **ui** en de cheeseburger. Besprenkel de burger met het bakvet uit de pan.
- Serveer met de **aardappelpartjes**, de salade en **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!

Pittige gebakken rijst met kimchi

met vissaus, gebakken ei, furikake en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.

- Basmatirijst
- Ei
- Ui
- Bosui
- Wortel
- Champignons
- Sesamolie
- Kimchi
- Knoflookteen
- Furikake
- Sesamzaad
- Rode peper
- Vissaus

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Kimchi is een pittige smaakmaker uit de Koreaanse keuken. Het bestaat uit gefermenteerde groente (meestal kool) en verschillende specerijen.

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅓	¾	1¼	1½	2	2¼
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	674 /161
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	81	19
Waarvan suikers (g)	13,9	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	4,1	0,9

Allergenen

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

1. Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Verkruimel ⅔ van het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst**, afgedekt, 8 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 10 minuten uitstomen.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** en snijd de **champignons** in plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in ringetjes. Bewaar een deel apart ter garnering.

2. Groenten bakken

- Verhit ⅓ van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de **bosui**, de **ui**, **champignons**, **wortel** en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3. Ei bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de **kimchi**, **sojasaus**, wittewijnazijn, bruine suiker en vissaus (zie Tip). Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart.
- Verhit opnieuw ⅓ van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ei**.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de vissaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*

4. Serveren

- Verhit de **sesamolie** en de overige zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **rijst** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer zo min mogelijk door de **rijst**.
- Voeg de saus toe en bak 1 minuut, zodat de saus licht karamelliseert. Roer vervolgens de groenten erdoor.
- Serveer de gebakken **rijst** in kommen en leg het **ei** erbovenop.
- Garneer met de **bosui**, de achtergehouden **rode peper**, de sesamzaadjes en de furikake.

Eet smakelijk!

Dahl met naanbrood en salsa

met gember, appel, kokosmelk en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.

- Rode ui
- Knoflookteen
- Appel
- Verse gember
- Gemalen kurkuma
- Groene currykruiden
- Rode splitlinzen
- Kokosmelk
- Naanbrood
- Komkommer
- Kumato-tomaat
- Verse munt
- Kokosrasp
- Citroen

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

Eigenlijk kun je bij “naanbrood” het woord “brood” weglaten - “naan” betekent namelijk al “brood” in het Perzisch!

NUTRI-SCORE A B C D E

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, rasp, grote hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	4117 /984	493 /118
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	24,2	2,9
Koolhydraten (g)	108	13
Waarvan suikers (g)	21	2,5
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn.

2. Ui bakken

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.

3. Dahl maken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **citroen** in partjes.

5. Salsa maken

Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **verse munt** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.

6. Serveren

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Zalm met kruidige couscous

met Afrikaanse kruiden en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Zalmfilet

Volkoren couscous

Rode ui

Wortel

Veldsla

Afrikaanse kruidenmix

Handsinaasappel

Dille, munt en bladpeterselie

Paprikapoeder

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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 /860	665 /159
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	27,8	5,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1. Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**. Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Voeg de helft van de **Afrikaanse kruidenmix** toe en roer de **couscous** los met een vork. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en de **wortel** in schijfjes.

2. Wortel bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Vis bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de vis en **ui** toe en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **Afrikaanse kruidenmix** met de honing. Draai de vis om, verdeel de **kruidenhoning** over de vis en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Voeg een scheutje water toe als je de saus te dik vindt en laat 1 minuut inkoken.

4. Couscous afmaken

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd de verse kruiden fijn. Voeg de sinaasappel, verse kruiden en couscous toe aan de koekenpan met wortel. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

5. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de wittewijnazijn en ½ el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden. Schep de **couscous** en de vis erop. Besprenkel met de honingsaus uit de pan. Garneer het gerecht met de mayonaisedressing.

Eet smakelijk!

Steak met zhough en aubergine

met aardappelen en cherrytomaten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.

Zhoug

Gemarineerde steak

Aardappelen

Midden-Oosterse kruidenmix

Aubergine

Rode cherrytomaten

Knoflookteen

Paprikapoeder

Rode ui

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Zhoug is een pittige, kruidige saus uit het Midden-Oosten, gemaakt van koriander, knoflook, chilipepers, specerijen en olijfolie.

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

NUTRI-SCORE A B C D E

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, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	459 /110
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	10,4	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote koekenpan met deksel op hoog vuur. Snijd de **aubergine** in dunne halve maantjes. Bak 3 - 4 minuten.

Tip: *Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.*

2. Aardappelen in de magnetron

- Snijd de **aardappelen** in partjes en voeg toe aan een magnetronbestendige kom. Voeg een klein klontje roomboter en 1 el water per persoon toe.
- Strooi het **paprikapoeder** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie en prik meerdere gaatjes in de folie.
- Verwarm de **aardappelen** 6 - 7 minuten op de hoogste stand in de magnetron, of tot ze zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt.

3. Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verlaag het vuur van de **aubergine** naar middelhoog. Voeg de **knoflook**, **ui**, **cherrytomaten**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak, afgedekt, 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer de groenten en steak ernaast.
- Besprenkel de steak met de **zhoug** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!

Risotto met geroosterde cherrytomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Risottorijst

Venkel

Afrikaanse kruidenmix

Ui

Witte kaas

Knoflookteen

Rode cherrytomaten

Gezouten amandelen

Tomatenpuree

Verse bladpeterselie

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

Krulpeterselie wordt vaak gebruikt als garnering met zijn milde smaak en geplooide textuur, terwijl bladpeterselie een meer uitgesproken en kruidige smaak heeft. Beide zijn perfect om een verfrissende noot aan je gerechten toe te voegen.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 /770	397 /95
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	1,9
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes.

2. Venkel bakken

Meng in een grote kom de **venkel** met de **tomatenpuree**. Voeg de helft van de olijfolie en 1 tl **Afrikaanse kruidenmix** per persoon toe en schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.

3. Risotto bereiden

Verhit de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.

4. Cherrytomaten bakken

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 12 - 15 minuten mee in de oven.

5. Afwerken

Hak de **amandelen** grof. Snijd de **peterselie** fijn. Verkruimel de **witte kaas**. Haal de **risotto** van het vuur en roer de helft van de **witte kaas** en de helft van de **peterselie** erdoor. Roer ⅔ van de **cherrytomaten** en de overige **Afrikaanse kruidenmix** door de **risotto** en breng goed op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de geroosterde **venkel** en overige **cherrytomaten** erbovenop. Garneer met de **amandelen**, overige **witte kaas** en **peterselie**.

Weetje *Wist je dat 200 gram venkel bijna ¼ van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.*

Eet smakelijk!

Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, biet en geroosterde walnoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Verse geitenkaas

Gekookte rode bieten

Walnootstukjes

Appel

Komkommer

Rode ui

Radicchio en ijsbergsla

Aardbeiensaus

Seizoensbroodje

SPECIAAL INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! Spring de lente in met dit haasbroodje en geniet van het voorjaar.

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

NUTRI-SCORE A B C D E

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 saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 /763	598 /143
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	21,3	4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	30,2	5,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid rode biet af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Tip: *Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.*

2. Walnoten roosteren

- Bak het broodje 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.

Weetje *Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!*

3. Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de aardbeiensaus met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de **ui** en de appelblokjes 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: *Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.*

4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de bietblokjes, **appel** en **ui** erbovenop.
- Verkruimel de verse **geitenkaas** erover en garneer met de geroosterde **walnootstukjes**. Serveer met het broodje.

Eet smakelijk!

Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Groentemix met wittekool

Ketjap manis

Gefrituurde uitjes

Maizena

Garnalen

Limoen

Knoflookteen

Mie noedels

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

Garnalen zijn malse schaaldieren, vol van smaak, met veel proteïnen en weinig vet. Ze zijn snel gaar en geven een delicate, lichtzoete smaak aan gerechten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, steelpan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketjap manis (ml)	40	80	120	160	200	240
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Maizena (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	685 /164
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,7
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	30,1	6,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,6	0,8

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Voeg de helft van de zonnebloemolie toe. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2. Saus maken

- Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl maizena en 1 tl koud water. Bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klont roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Voeg de ketjap, het maizenamengsel, de wittewijnazijn, sambal en bouillon toe (zie Tip).
- Meng het geheel goed door en laat het 1 minuut zachtjes inkoken.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de ketjap en voeg meer toe naar smaak tijdens het serveren.*

3. Garnalen bakken

- Snijd ondertussen de **limoen** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** met de **knoflook** in 2 - 3 minuten gaar.
- Blus af met het sap van ¼ **limoen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

4. Serveren

- Voeg de **noedels** en de ketjapsaus toe aan de groenten. Schep goed door elkaar, zet het vuur hoog en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden en leg de **garnalen** erbovenop.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Teriyaki noedels met garnalen en wittekool

en voor ouders: Thais basilicum en pinda's

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Mie noedels

Garnalen

Groentemix met wittekool

Tomatenketchup

Teriyakisaus

Sojasaus

Ongezouten pinda's

Thais basilicum

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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2109 /504	509 /122
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,6
Koolhydraten (g)	62	15
Waarvan suikers (g)	20,3	4,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	23	6
Zout (g)	3,8	0,9

Allergenen

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

1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon. Giet de **noedels** af en laat uitstomen.

2. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de groentenmix 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Saus maken

- Meng ondertussen in een kom de **tomatenketchup**, teriyakisaus en **sojasaus**.
- Voeg de saus, **noedels** en het achtergehouden kookvocht toe aan de groenten en bak 1 minuut.
- Snijd het Thais baslicium grof.

4. Serveren

- Serveer de **noedels** en groenten op borden.
- Verdeel de **garnalen** eroverheen.
- Voor de ouders: garneer met het Thaise **basilicum** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!