



Krokante plantaardige kipburger met mango en avocadosalsa

met briochebroodje, Mexicaanse kruiden en aardappelpartjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Mexicaanse kruiden



Rode ui



Mango



Avocado



Tomaat



Groene peper



Briochebroodje



Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager®



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	569 /136
Vetten (g)	46	6
Waaran verzadigd (g)	6,7	0,9
Koolhydraten (g)	113	16
Waaran suikers (g)	31,1	4,4
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes, afgedekt, 18 - 20 minuten. Schep regelmatig om.
- Schil ondertussen de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Aardappelpartjes afmaken

- Voeg de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe tijdens de laatste minuut van het bakken.
- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de helft van de ui en snijd de andere helft in halve ringen.

Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de roomboter goed heet is, de burger met de overige ui 3 minuten per kant, of tot de burger goudbruin kleurt.

Saus maken

- Verwarm het brood 3 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruiden**.

Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de mayonaise.
- Beleg met de burger, gebakken ui en wat salsa.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes en de overige salsa ernaast.

Eet smakelijk!



Veggie nuggets met cheesy broccoli en gefrituurde uitjes

met verborgen groenten voor kinderen: wortel en bloemkool

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Plantaardige nuggets



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Bloemkoolroosjes



Broccoli



Gefrituurde uitjes



Geraspte Goudse kaas



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

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 pan, pan, aardappelstamper, kleine pan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Plantaardige nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Bloemkoolroosjes* (g)	75	150	225	300	375	450	
Broccoli* (g)	125	250	300	400	550	650	
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90	
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6	
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6	
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900	
[Plantaardige] melk			splash				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	376 /90
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	14,9	1,9
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	12,7	1,6
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan.
- Was de aardappelen grondig of schil. Snijd de aardappelen en wortels in grove stukken. Kook de aardappelen 4 - 6 minuten.
- Voeg de wortel en bloemkool toe. Kook nog 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een andere pan voor de broccoli. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de broccoli 2 - 4 minuten. Giet daarna af.
- Verdeel de broccoli over één kant van een bakplaat met bakpapier en strooi de kaas eroverheen.
- Leg de nuggets op de andere kant van de bakplaat en bak 10 - 12 minuten in de oven.



Knoflook snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een kleine pan op middelmatig vuur. Bak de knoflook met de bloem 1 minuut.
- Roer langzaam de bouillon erdoor met een garde. Voeg de sojasaus en ⅔ van de gefrituurde uitjes toe. Laat al roerend met de garde 2 minuten koken.
- Breng aan de kook en laat zachtjes 4 - 6 minuten koken op laag vuur.



Serveren

- Stamp de aardappelen, wortel, bloemkool, de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een grove puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de puree met de broccoli en nuggets ernaast.
- Verdeel de saus over de puree en garneer met de overige gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Mediterrane familieavond: pita's met varkensgehaktballetjes

zelf samenstellen, samen genieten!

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

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

Scheur mij af!



Pitabroodje



Varkensboerengehakt



Witte kaas



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Mini-komkommer



Griekse kruidenmix



Gedroogde oregano



Tzatziki



Mini-romatomaten

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, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-romatomaten (g)	65	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 /913	694 /166
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	11,6	2,1
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snij fijn.
- Meng in een kom het gehakt, de mayonaise, het maiszetmeel, de Griekse kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) en de knoflook.



Gehaktballetjes bakken

- Vorm 4 gehaktballetjes per persoon van het gehakt.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui 2 - 3 minuten, of tot de balletjes rondom bruin kleuren.
- Verlaag het vuur en dek de pan af met het deksel. Bak 5 - 6 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



Pita's bakken

- Bak de pita's 4 - 6 minuten.
- Halver de mini-romatomaten en snijd de tomaat in blokjes. Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de oregano en de rodewijnazijn toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Serveren

- Snijd de komkommer in schijfjes en verkruimel de kaas.
- Serveer alle ingrediënten apart en laat iedereen zelf de pita's vullen, of vul de pita's direct en serveer.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes in zoete sojamarinade met rijst en spitskool

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteenten



Rode peper



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus



Bosui



Biefstukkreepjes



Champignons



Witte langraanrijst



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, 2x koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	523 / 125
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	13,2	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Vlees marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de biefstukreepjes toe aan de kom en voeg de suiker, sojasaus en de helft van de knoflook toe.
- Besprengel met een scheutje zonnebloemolie en roer goed door. Zet apart en laat marineren.



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de champignons in kwartelen.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Bereid de bouillon.



Champignons bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons, de **rode peper** en het witte gedeelte van de bosui 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de spitskool en de overige knoflook toe en bak, afgedekt, 5 - 8 minuten.
- Haal het deksel van de pan, voeg de zoete Aziatische saus toe en roer goed door.



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de biefstukreepjes met marinade 1 - 2 minuten.
- Voeg het maiszetmeel en de bouillon toe. Bak nog 1 minuut, of tot de saus is ingedikt.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden. Verdeel de spitskool en de biefstukreepjes eroverheen.
- Voor de ouders: verdeel de pittige champignons erover en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Cheeseburger op briochebroodje met aardappelpartjes

met botersla en tomaat

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Vastkokende
rode aardappelen



Rode ui



Tomaat



Botersla



Half-om-half
hamburger



Geraspte cheddar



Briochebroodje



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze mals en zacht van smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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
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
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3540 /846	528 /126
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,3
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	12,2	1,8
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.



Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de aardappelen grondig of schil, snijd in partjes en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje 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.
- Bak het broodje mee in de laatste 5 minuten mee.



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.



Ui bakken

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



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!



Tilapia met cheesy pastinaakrisotto

met basilicumcrème en knapperige appelsalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Tilapia is een eiwitrijke, veelzijdige vis met een milde smaak die perfect past bij allerlei gerechten.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Knoflookteentje
	Ui
	Pastinaak
	Risottorijst
	Veldsla
	Geraspte oude Goudse kaas
	Basilicumcrème
	Appel
	Tilapiafilet op huid

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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tilapiafilet op huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 /853	439 /105
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	15,8	1,9
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	17,9	2,2
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Schil de pastinaak en snijd in dunne plakjes.



Smaakmakers bakken

- Verhit een scheutje olijfolie en een klontje roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten. Fruit de pastinaak en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de risottorijst toe aan de hapjespan en bak al roerend 1 minuut.
- Blus af met ¾ van de witte wijnazijn.



Risotto bereiden

- Voeg ¼ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door.
- Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe en kook wat langer voor een zachtere risotto.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak nog 3 minuten op de andere kant.



Salade maken

- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de appel en de veldsla toe. Schep goed door de dressing heen.



Serveren

- Roer, vlak voor serveren, de oude kaas en de basilicumcrème door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto over de borden en verdeel alles ernaast.

Eet smakelijk!

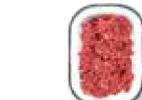


Vlaamse stijl saucijzenbroodjes

met zelfgemaakte appelmoes en knapperige koolsla

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Bladerdeeg



Panko paneermeel



Ui



Verge krulpeterselie



Appel



Paarse wortel



Wortel



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	3803 /909	623 /149
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,1
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	31,8	5,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte. Snipper de ui. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een grote kom het gehakt, de ui, de panko, de mosterd en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 worst per persoon van het gehaktmengsel en leg op het bladerdeeg.



Sausijzenbroodje bakken

- Bestrijk het laatste randje van het deeg met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw het bladerdeeg om de worst heen. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de sausijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het bladerdeeg kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin kleurt.



Appelmoes maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de appel, de honing en het water toe aan een steelpan met deksel.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de appel grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



Serveren

- Rasp de wortels.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng de geraspte wortels en de overige peterselie erdoor. Schep goed om.
- Serveer de sausijzenbroodjes met de rauwkost en de appelmoes.

Eet smakelijk!



Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode ui



Knoflookteent



Witte miso



Roomkaas



Paksoi



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



Geroosterde cashewnoten



Kastanjechampignons



Sesamzaad



Bosui



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen? Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een scherpe tik open.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	366 / 88
Vetten (g)	33	4
Waaran verzadigd (g)	13,6	1,7
Koolhydraten (g)	83	11
Waaran suikers (g)	11,2	1,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes. Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut.
- Roer de risottorijst erdoor en bak 1 minuut.
- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Risotto afmaken

- Voeg, zodra het vocht door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons en ui 3 minuten.
- Voeg de **rode peper** toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Haal de pan van het vuur, roer de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) erdoor en voeg toe aan een kom. Bewaar apart tot serveren.



Paksoi bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paksoistelen 1 - 2 minuten.
- Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Haal de risotto van het vuur. Voeg de paksoi, roomkaas en Koreaanse kruidenmix toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de misochampignons erbovenop.
- Garneer met het sesamzaad, de cashewstukjes en het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Krokante kikkererwten met kruidige groene currysaus

met bruine rijst, Thais basilicum en geroosterde groenten

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bruine snelkookrijst



Knoflookteentje



Rode ui



Courgette



Broccoli



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Groene currykruiden



Kokosmelk



Ongezouten pinda's



Kikkererwten



Gemalen korianderzaad



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

De bloemige citrussmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrussen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschaft een unieke heldere frisheid.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, pan, keukenpapier, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	508 / 121
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,5
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	15,9	2,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Bouillon bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Voeg beide toe aan een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 18 - 22 minuten. Schep halverwege om.



Kikkererwten roosteren

- Spoel de kikkererwten onder koud water, laat uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Voeg toe aan een kom.
- Voeg de gemalen koriander toe en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Voeg toe aan een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in 4 partjes. Knik de citroengrasstengels op minstens 3 plaatsen.
- Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en bewaar apart.



Curry maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de groene currykruiden toe en bak 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk, het citroengras, de suiker en de bouillon toe. Breng aan de kook laat 5 minuten zachtjes koken.



Pinda's hakken

- Meng in een kleine kom het maiszetmeel met de aangegeven hoeveelheid water. Scheur of snijd het Thais basilicum grof.
- Voeg het maiszetmeelmengsel en de helft van het Thais basilicum toe aan de curry.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes koken tot serveren.
- Hak de pinda's grof.



Serveren

- Haal het citroengras uit de curry.
- Serveer de rijst en de geroosterde groenten op borden. Verdeel de currysauw en krokante kikkererwten eroverheen.
- Garneer met de pinda's en het overige Thais basilicum. Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Kippendijreepjes in gele currysaus

met bloemkoolrijst en paprika

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Paprika



Rode ui



Witte langraanrijst



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

Kokosmelk komt niet direct uit de noot; het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	577 /138
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,2
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	11,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de paprika in dunne reepjes.
- Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, paprika, ui en kip 3 - 4 minuten.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk toe, roer goed door en verlaag het vuur. Laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Bloemkoolrijst bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de bloemkoolrijst 3 - 4 minuten.
- Breng ruim op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng de bloemkoolrijst door de witte rijst.
- Serveer op diepe borden en schep de curry erover.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met garnalen in knoflookboter en Parmigiano Reggiano met venkelrisotto en cherrymaten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Venkel



Risottorijst



Rode peper



Rode ui



Rode cherrymaten



Vers basilicum



Knoflookteentjes



Citroen



Pompoenpitten



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden. Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daardoor veel gemakkelijker te bereiden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, keukenpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	406 /97
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,1
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	11,4	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de venkel en ui met de helft van de knoflook 2 minuten.
- Roer de risottorijst erdoorheen en bak 1 minuut mee.
- Giet ½ van de bouillon erbij.



Risotto maken

- 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 korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Tomaten bakken

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Halver de cherrytomaten en snijd het basilicum grof.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 4 partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en cherrytomaten met de overige knoflook en de helft van het basilicum 3 - 4 minuten.



Pompoenpitten roosteren

- Pers het sap van 1 citroenpartje per persoon uit boven de pan, voeg de garnalen toe en bak 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de pan van het vuur en houd afgedekt apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Rasp ondertussen de kaas met een fijne rasp.



Serveren

- Voeg ondertussen de kaas, een flinke klont roomboter en ½ tl citroenrasp per persoon toe aan de risotto. Roer rustig door.
- Serveer de risotto op borden en verdeel de vis en garnalensaus eroverheen.
- Garneer met de pompoenpitten en het overige basilicum.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet in hollandaisesaus

met sperziebonen en rozemarijn krieltjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve kriels met schil



Gedroogde tijm



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaten



Sperziebonen



Gedroogde rozemarijn



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van roomboter die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	%	%	%	%	1	1%
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	%	%	%	%	1	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	%	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	451 /108
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,8
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	7,1	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen en een snuf zout toe aan de pan en dek af met het deksel.
- Breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel af met koud water.



2 Kip en groenten roosteren

- Voeg de sperziebonen, tomaten en tijm toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 15 minuten in de oven.
- Bestrooi de kipfilet in een andere ovenschaal met de Siciliaanse kruidenmix en besprenkel een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3 Krieltjes bakken

- Rooster de kipfilet 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de voorgekookte krieltjes, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg de rozemarijn toe. Bak nog 5 minuten verder.



4 Serveren

- Verwarm de hollandaisesaus in een steelpan op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de kip toe aan de hollandaisesaus en roer goed door.
- Snijd de kip in plakken. Serveer de rozemarijnkrieltjes en de geroosterde groenten over de borden.
- Serveer met de hollandaisesaus.

Eet smakelijk!



Meat lover's zoete aardappel met avocado, spekjes en smokey zure room met varkensgehakt, cherrymatenosalade en limoen

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten!

Scheur mij af!



Zoete aardappel



Varkensboerengehakt



Bosui



Little gem



Mais in blik



Avocado



Rode cherrymaten



Limoen



Biologische zure room



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, saladekom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (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)	4632 /1107	529 /126
Vetten (g)	66	8
Waarvan verzadigd (g)	24,2	2,8
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	26,9	3,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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



Bak de zoete aardappel

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de zoete aardappel grondig en prik er gaatjes in met een vork. Halver door de lengte.
- Leg de zoete aardappel op de bakplaat met bakpapier en besprengel beide kanten met een scheutje olijfolie. Breng beide kanten op smaak met peper en zout.
- Leg de zoete aardappel met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Bak 35 - 45 minuten in de oven, of tot ze krokant van buiten en zacht vanbinnen zijn.



Mais bakken

- Ga verder met het recept zodra de zoete aardappel nog 25 minuten moet bakken.
- Rasp de limoen en snijd in 6 partjes. Laat de mais uitlekken.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de mais met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten. Roer regelmatig door.
- Blus af met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Voeg toe aan een saladekom.



Vlees bakken

- Snijd ondertussen de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de mais met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten. Roer regelmatig door.
- Voeg het gehakt, het witte gedeelte van de bosui en de helft van het gerookte paprikapoeder toe. Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Hak ondertussen de sla grof en snijd de cherrytomaten in kwartjes.



Avocado snijden

- Meng in een kleine kom de zure room samen met de limoenrasp en het overige gerookte paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken.
- Serveer de avocado op borden en pers 1 limoenpartje per persoon eraan uit. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Voeg de sla en cherrytomaten toe aan de saladekom en meng goed met de mais.
- Voeg wat extra vierge olijfolie toe naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de zoete aardappel met de snijkant naar boven en de avocado ernaast.
- Verdeel de spekreepjes, het gehakt en de zure room eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de bosui.
- Serveer de salade ernaast samen met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Luxe miso ramen met varkenshaas

met zachtgekookt eitje, paksoi, mais en bosui

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteentje



Gemberpuree



Paksoi



Sojasaus met minder zout



Varkenshaas



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

Eieren zijn een veelzijdige topping in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Azatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	355 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	22,1	2,7
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	6,2	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de eieren.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Pers de knoflook of snij fijn.



Groenten snijden

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de bosui, de knoflook, **rode peper** en gemberpuree 1 - 2 minuten.



Ei koken

- Voeg de zoete Azatische saus en witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg de sojasaus, witewijnazijn, de bouillon en de helft van de ketjap toe. Proef en voeg sambal toe naar smaak.
- Kook de eieren in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en laat schrikken onder koud water. Pel de eieren.



Varkenshaas bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 2 - 3 minuten per kant.
- Dek de pan af en bak 4 - 5 minuten verder.
- Voeg de overige ketjap toe en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Afmaken

- Voeg de noedels en paksoi toe aan de wok of hapjespan en roerbak 2 - 4 minuten, of tot de noedels gaar zijn.
- Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken en halveer het ei.
- Serveer de ramen over diepe borden of kommen en verdeel de mais, varkenshaas en het ei eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Bao buns met teriyaki-eend en 'swicy' sesamkomkommer met limoen, pinda's en Peterselie

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

De bao bun is een smaakvolle Chinese uitvinding om een vaak zoete en kleverige saus makkelijk onderweg te eten. Streetfoodproof dus!

Scheur mij af!



Gekonfijte eendendijfilet



Bao-broodje



Knoflookteentje



Rode ui



Verse gember



Rode peper



Komkommer



Paarse wortel



Limoen



Verse bladpeterselie



Zoete Aziatische saus



Teriyakisaus



Sesamolie



Gezouten pinda's



Sesamzaad

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

Bakpapier, koekenpan met deksel, pan met deksel, bord, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Rode peper* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4674 /1117	662 /158
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	111	16
Waarvan suikers (g)	32,4	4,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	4,9	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Schil de gember en rasp of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een saladekom de sojasaus met ¼ van de zoete Aziatische saus, ¼ van de **rode peper**, ¼ van de gember en ¼ van de knoflook. Roer goed door.



Eend bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de dressing 30 seconden. Voeg de dressing weer toe aan de saladekom.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de ui en de gekonfijte eendendijfilet, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Snijd de limoen in 8 partjes.
- Snijd ⅓ van de komkommer in plakken. Snijd de overige komkommer in de lengte in dunne staafjes.



Salade maken

- Voeg de komkommerstaafjes toe aan de saladekom. Voeg de sesamolie en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe en roer goed door.
- Halver de wortel in de breedte en snijd in dunne staafjes. Hak de pinda's grof en snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met ¼ van de zoete Aziatische saus.
- Houd alles apart tot serveren.



Saus maken

- Haal de eend uit de pan, leg op een bord en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de teriyakisaus en de overige gember, knoflook, **rode peper** en zoete Aziatische saus toe. Bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de eend opnieuw toe aan de pan en meng goed.
- Houd op laag vuur warm tot serveren.



Bao-broodjes stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een pan (zie Tip).
- Bekleed een metalen zeef met bakpapier en plaats op de pan. Zorg ervoor dat de zeef het water niet raakt.
- Leg de bao-broodjes in de zeef en stoom, afgedekt, 5 - 7 minuten, of tot de broodjes zacht zijn.



Serveren

- Snijd de bao-broodjes open en besmeer met de saus.
- Beleg met de teriyaki-eend, de wortel, de komkommerplakjes, de peterselie en de pinda's.
- Serveer de komkommersalade ernaast met de eventuele overige toppings.
- Strooi de sesamzaadjes erover en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Tournedos met casarecce, pesto, Grana Padano en basilicum met rucola en gekaramelliseerde mini-romatomaten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Met deze tournedos haal je het restaurant bij jou in huis. Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.

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

Ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	150	300	500	600	800	900
Rucola* (g)	30	60	80	120	140	180
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 / 904	749 / 179
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	49	10
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Haal de tournedos uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snipper de sjalot en halveer de tomaten.



Tournedos bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak, zodra de roomboter goed heet is, de tournedos 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).

Tip: De precieze kooktijd hangt af van je oven. Als je het vlees liever wat meer doorbakken hebt, rooster dan minstens 6 minuten in de oven of bak wat langer in de pan.



Pasta koken

- Voeg de tournedos toe aan een ovenschaal.
- Breng op smaak met peper en zout. Rooster 5 - 10 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Tomaten bakken

- Verhit dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Bak de sjalot en tomaat 4 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, voeg de honing toe en kook nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Basilicum snijden

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Roer de pesto door de pasta met een scheutje kookvocht naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de tournedos in plakken.
- Serveer de rucola over diepe borden.
- Leg de pasta, tomaten en tournedos erbovenop.
- Garneer met het basilicum en de Grana Padano.

Eet smakelijk!



Cocido met smokey chorizo, kip, olijven en panko

Spaanse stijl stoofpot met cherrytomaten, peterselie en kikkererwten

Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kippendijreepjes



Chorizoblokjes



Kikkererwten



Ui



Knoflookteent



Rode puntpaprika



Rode cherrytomaten



Spinazie



Groene olijven



Verse bladpeterselie



Tomatenpuree



BBQ-rub



Panko paneermeel



Gezouten amandelen



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

Cocido is een hartige, traditionele Spaanse stoofpot van langzaam gegaard vlees, groenten en kikkererwten. De naam is afgeleid van het Spaanse werkwoord "cocer", wat "koken" betekent.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chorizoblokjes* (g)	60	120	180	240	300	360
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	457 / 109
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	39	5
Waarvan suikers (g)	17,5	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, kip en chorizo 6 minuten.
- Voeg de knoflook en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 minuut.
- Roer de tomatenpuree erdoor en bak 2 minuten.



Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon. Giet de kikkererwten af, spoel onder koud water en laat uitlekken in een vergiet.
- Halver de cherrytomaten. Voeg toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met rodewijnazijn. Voeg de kikkererwten, bouillon en de helft van de panko toe.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan en laat slinken. Breng het geheel aan de kook. Verlaag het vuur en laat nog 10 minuten sudderen.



Panko roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de overige panko goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Halver de puntpaprika in de lengte.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Bak de puntpaprika, afgedeckt, 8 - 10 minuten. Draai halverwege om.
- Snijd de peterselie en de groene olijven grof. Hak de amandelen grof.



Serveren

- Roer de olijven en de helft van de peterselie door de cocido. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puntpaprika over de borden en vul met de cocido.
- Garneer met de panko, de amandelen en de overige peterselie.

Eet smakelijk!