



Sticky No-Chicken Wraps

met romige pinda-koolsla, koriander en paprika

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Gesneden rodekool



Ui



Knoflookteent



Pindakaas



Sesamolie



Gezouten pinda's



Verse koriander



Paprikareepjes



Vegan kipstukjes



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



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, bord, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Gesneden rodekool* (g) | 100 | 200 | 400 | 400 | 600 | 600 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pindakaas (bakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sesamolie (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gezouten pinda's (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Verge koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Paprikareepjes* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Vegan kipstukjes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Water voor saus (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| [Zoutarme] sojasaus (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte wijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sambal | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4142 /990 | 851 /203 |
| Vetten (g) | 54 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,6 | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 89 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 18,7 | 3,8 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 33 | 7 |
| Zout (g) | 3,8 | 0,8 |

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprika** 2 minuten.
- Voeg de **vegan kipstukjes** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot het lichtbruin kleurt.
- Roer de honing en de benodigde hoeveelheid water erdoor. Voeg sambal naar smaak toe en bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampst. Breng op smaak met peper en zout.



2. Koolsla maken

- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **pindakaas**, **sesamolie**, sojasaus, mayonaise en witte wijnazijn. Voeg sambal naar smaak toe.
- Voeg de **rodekool**, **koriander** en **pinda's** toe. Schep goed om.



3. Tortilla's opwarmen

- Leg de **tortilla's** op een bord (zie Tip).
- Verwarm de **tortilla's** 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron, of tot ze warm en zacht zijn.



4. Serveren

- Verdeel de **tortilla's** over de borden.
- Laat iedereen de eigen **tortilla** beleggen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan minder tortilla's. De overige tortilla's kun je de volgende dag opeten.



Pittige harissakip met noedels

in kokos-kerriesaus met pinda's en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



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



| | | | |
|--|--------------------|--|---------------------------|
| | Verge udonnoedels | | Kokosmelk |
| | Hello Harissa | | Kerrie poeder |
| | Knoflookteentje | | Groentemix met witte kool |
| | Bosui | | Limoen |
| | Ongezouten pinda's | | Gekruide Oranjehoenvlees |

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

Wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------------|
| Verse udonnoedels (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kokosmelk (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Hello Harissa (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kerriepoeder (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Groentemix met witte kool* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Bosui* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Limoen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ongezouten pinda's (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gekruide Oranjehoen kipgehakt* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarme] ketjap manis (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | | | | | | naar smaak |

* in de koelkast bewaren



1. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** en de **groentemix** 5 - 6 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

2. Curry maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes. Hak de **pinda's** grof.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het **kerriepoeder**, de **kokosmelk**, de ketjap en de honing toe aan de wok.
- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de wok en meng goed.
- Breng aan de kook op hoog vuur (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Noedels koken

- Voeg de **noedels** toe en kook in 1 minuut los.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevareerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen voor een goede gezondheid. Varieer dus dagelijks volop

4. Serveren

- Serveer de **noedels** en curry in kommen.
- Garneer met de **pinda's** en het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Pastasoep met rundergehakt en basilicum

met Grana Padano en basilicumcrème

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Let op: op onze website en app ontbreken korte tijd een aantal sporen van allergenen voor de pasta in dit recept. Controleer altijd de etiketten op de producten in de box voor de meest recente ingrediënt- en allergenen informatie. Veel kookplezier!



Wortel



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Verse basilicum en oregano



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Paprikareepjes



Orecchiette



Basilicumcrème



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië.
Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse
Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote koekenpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|------|------|------|------|
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verge basilicum en oregano* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Grana Padano blokken DOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Paprikareepjes* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Orecchiette (g) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Basilicumcrème (ml) | 10 | 15 | 24 | 30 | 39 | 45 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 450 | 900 | 1350 | 1800 | 2250 | 2700 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte 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) | 2841 / 679 | 306 / 73 |
| Vetten (g) | 33 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,2 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 23,8 | 2,6 |
| Vezels (g) | 19 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 3 |
| Zout (g) | 4,7 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Houd de **pasta** apart zonder af te gieten.
- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Rasp ondertussen de **wortel**.
- Voeg de **wortel** en de **paprikareepjes** toe aan het **gehakt** en bak nog 2 minuten.



2. Pasta koken

- Blus het **gehakt** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en **tomatenblokjes** toe. Laat 1 minuut zachtjes inkoken.
- Voeg de **orecchiette** toe aan de saus, breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes sudderen op middelhoog vuur (scan voor kooktips!).



3. Afmaken

- Voeg de **pasta** en de bouillon toe aan de tomatensaus.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

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.



4. Serveren

- Haal de **orecchiette** uit de soep.
- Serveer de soep over kommen.
- Garneer met het **basilicum** en de **Grana Padano**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Kruidige couscous met varkensworst

met witte kaas, amandelen en rozijnen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Volkoren couscous



Wortelschijfjes



Passata



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Rozijnen



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Volkoren couscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Wortelschijfjes* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gezouten amandelen (g) | 20 | 30 | 40 | 50 | 70 | 80 |
| Rozijnen (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Water voor saus (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte wijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |
| * in de koelkast bewaren | | | | | | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4008 /958 | 631 /151 |
| Vetten (g) | 44 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 94 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 28,4 | 4,5 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 79 | 13 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Wortelschijfjes koken

- Zet de **wortelschijfjes** onder water in een pan met deksel.
- Kook, afgedeckt, 8 - 9 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

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.



2. Couscous bereiden

- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie en honing.
- Meng de bouillon erdoor en dek de kom af met vershoudfolie.
- Laat de **couscous** 8 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Snijd de **worst** open en knijp het **worstvlees** uit het vel.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **worstvlees** 4 minuten. Voeg dan de **passata**, **Afrikaanse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur (scan voor kooktips!).
- Voeg de **wortel** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de **spinazie** door de **couscous** en verdeel over de borden.
- Garneer met de saus en verkruimel de **witte kaas** erover.
- Garneer met de **amandelen**.

Eet smakelijk!



Krieltjessalade met kipfilet

met cherrytomaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes
Kipfilet met
mediterrane kruiden



Ui
Rode cherrytomaten



[Mini]-komkommer
Italiaanse kruiden



Mais in blik



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

Cherrytomaten bieden niet alleen een zoete en sappige smaak, maar zijn ook rijk aan antioxidanten, zoals lycopene. Daarnaast voegen ze kleur en smaak toe aan een tal van gerechten!

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 saladekom, pan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ¼ | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ |
| Rode cherrytomaten (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Mais in blik (g) | 40 | 80 | 140 | 155 | 220 | 235 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2519 / 602 | 411 / 98 |
| Vetten (g) | 32 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5 | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 48 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 10,3 | 1,7 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 1,7 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halver ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pan.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



3. Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af. Halver de **cherrytomaten** en de **komkommer** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in plakken.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

Eet smakelijk!



Aziatisch geïnspireerde stamppot met spitskool

met uienjus en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Ui



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Kookroom



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

Vandaag geen gewone stamppot, maar een stamppot met Aziatische twist! Laat je verrassen door de combinatie van Chinese kool en sojasaus.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Groene currykruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Ei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1½ | 2 |
| Sojasaus (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Witte miso (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Gesneden spitskool* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kookroom (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| 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) | 2937 /702 | 467 /112 |
| Vetten (g) | 34 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,5 | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 18,2 | 2,9 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 23 | 4 |
| Zout (g) | 3,4 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (zie voor kooktips!). Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **eieren** 4 - 8 minuten mee in dezelfde pan (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

Tip: Pas de kooktijd aan van de eieren afhankelijk van jouw voorkeur.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Kool bereiden

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spitskool** en de **groene currykruiden** 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg aan dezelfde koekenpan 1 el roomboter per persoon toe en bak de **ui** 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en 30 ml water per persoon toe en laat de saus nog 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



3. Puree maken

- Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af, laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart.
- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de **kookroom** tot een puree (zie Tip).
- Meng de **kool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg de kookroom lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Serveer de stampot over de borden. Verdeel de saus eroverheen.
- Serveer 1 ei per persoon naast de stampot.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** (zie Tip).

Tip: Voeg de gefrituurde uitjes pas vlak voor serveren toe zodat ze knapperig blijven.

Eet smakelijk!



Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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.

Scheur mij af!



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeienaus

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, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Varkensoester* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aardappelen (g) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Verge rozemarijn* (takje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sperziebonen* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aardbeienasus (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| 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) | 3201 /765 | 473 /113 |
| Vetten (g) | 39 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 13,5 | 2 |
| Vezels (g) | 16 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 5 |
| Zout (g) | 0,9 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ van de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitlegen.



3. Varkensoester bakken

Wrijf ondertussen de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkensoester** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvet in de pan.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvet op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeienasus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken (scan voor kooktips!). Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **aardappelen**, **sperziebonen** en **varkensoester** over de borden. Schenk de saus over de **varkensoester**.

Eet smakelijk!

Weetje In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



Tonijn-krieltjessalade met honing-mosterddressing

met ei, rode biet, appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Honing-
mosterddressing



Tonijn in olijfolie



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt
voor veel vezels en zit bomvol kalium.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Rode biet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Botersla* (krop(pen)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Ei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Honing-mosterddressing* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Tonijn in olijfolie (blik(ken)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte wijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [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) | 2816 / 673 | 477 / 114 |
| Vetten (g) | 39 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,6 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 53 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 16,1 | 2,7 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 26 | 4 |
| Zout (g) | 1,7 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van 1 cm.
- Kook de **rode biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar. Kook de laatste 6 - 10 minuten **1 ei** per persoon mee in de pan met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en het **ei** met koud water zodat ze afkoelen.



2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van 2 cm (scan voor kooktips!).
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, **honing-mosterddressing**, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rode biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met courgette en mozzarella

met basilicum en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Conchiglie



Verse bladpeterselie & basilicum



Pesto genovese



Courgette



Mozzarella



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Conchiglie (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Verse bladpeterselie & basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Pesto genovese* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Courgette* (stuk(s)) | ¾ | 1½ | 2 | 2½ | 3½ | 4 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rodewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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) | 3812 /911 | 885 /212 |
| Vetten (g) | 55 | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,9 | 3,2 |
| Koolhydraten (g) | 75 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 7,6 | 1,8 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 28 | 6 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Conchiglie koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 11 - 13 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik slechts 2/3. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Pasta afmaken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de koekenpan. Voeg de **conchiglie** en de **pesto** toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Scheur ondertussen de **mozzarella** in grove stukken.



2. Saus maken

- Meng in een kom de **pesto** met de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**.
- Breng op smaak met ruim peper en zout.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne plakken.

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



4. Serveren

- Verdeel de **conchiglie** met **courgette** over de borden en verdeel de **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Stamppot met hertengehaktballetjes

met snijbonen en zoete uienjus

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze malse hertengehaktballetjes met Provençaalse kruiden geven met hun rijke smaak een verrassende twist aan dit recept.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Ui



Pikante uienchutney Hertengehaktballetjes
Provençaals



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 |
| Gesneden snijbonen* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pikante uienschutney* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Hertengehaktballetjes | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 |
| Provençaals* (stuk(s)) | | | | | | |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | | | | | | |
| naar smaak | | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2226 /532 | 290 /69 |
| Vetten (g) | 16 | 2 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,4 | 1 |
| Koolhydraten (g) | 62 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 20,1 | 2,6 |
| Vezels (g) | 18 | 2 |
| Eiwit (g) | 26 | 3 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,2 |

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 **aardappelen** en de **wortel**. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in schijfjes van $\frac{1}{2}$ cm dik. Kook de **aardappelen** en **wortel**, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijbonen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de **snijbonen** niet verder garen. Het is niet erg als de **snijbonen** afkoelen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

Weetje 🍎 In **snijbonen** zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe. Verlaag het vuur en laat het geheel, afgedeekt, nog 4 - 5 minuten sudderen, of tot de **ui** zacht is.



4. Uienjus maken

Voeg de **uienschutney** en 150 ml bouillon per persoon toe aan de koekenpan. Meng alles goed en laat de jus zonder deksel 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip).

Tip: Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



5. Afmaken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon: $\frac{1}{4}$ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de uienjus erover.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd door de ruim 250 gram groente per portie al bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels zijn goed voor je darmflora en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kalfsburger deluxe met oude kaas

met ovenfrietjes, truffelmayo, appel-koolsalade en cranberrychutney

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Briochebroodje



Gesneden rodekool



Appel



Ui



Ontbijtspek



Kalfsburger



Cranberrychutney



Geraspte oude Goudse kaas



Rucola en veldsla



Olijfolie met truffelaroma



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gesneden rodekool* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Kalfsburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cranberrychutney* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Rucola en veldsla* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Olijfolie met truffelaroma (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 6184 / 1478 | 757 / 181 |
| Vetten (g) | 92 | 11 |
| Waaran verzadigd (g) | 31,9 | 3,9 |
| Koolhydraten (g) | 111 | 14 |
| Waaran suikers (g) | 32,3 | 4 |
| Vezels (g) | 16 | 2 |
| Eiwit (g) | 52 | 6 |
| Zout (g) | 4,3 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng ze op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak de frieten 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Bak het **broodje** de laatste 2 - 3 minuten mee.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

Hak de **gesneden rodekool** fijn. Snijd 2 dunne plakjes per persoon van de **appel** voor op de **burger** en verwijder het klokhuis. Snijd de overige **appel** in blokjes. Meng in een saladekom de overige olijfolie, witte balsamicoazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Voeg de **rodekool** en de **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



4. Burgers bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **burger** toe. Bak de burger 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is (zie Tip). Haal de **burger** uit de pan en blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn.

Tip: Houd je van gesmolten kaas op je burger? Bestrooi de burgers dan met de kaas en bak, afgedeckt, tot de kaas is gesmolten. Of voeg de kaas toe zoals beschreven in de volgende stap.



5. Burgers beleggen

Meng in een kleine kom de mayonaise samen met de **olijfolie met truffelaroma**. Snijd het **broodje** open en besmeer beide kanten met de **cranberrychutney**. Verdeel de **appelschijfjes** erover en leg de **burger** en **ui** erop. Verdeel de **geraspte kaas** en het **ontbijtspek** over de burger.



6. Serveren

Meng de **rucola** en **veldsla** door de rodekoolsalade. Serveer de **burger** met de salade, ovenfrietjes en truffelmayonaise.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met verse rigatoni

met romige prei-spinaziesaus en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verske rigatoni



Prei



Ui



Knoflookteentje



Slagroom



Spinazie



Kabeljauwfilet



Geraspte Italiaanse kaas



Citroen



Verske dille & bieslook



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

Wist je dat kabeljauw in zoutwater zwemt en behoort tot de magere vissoorten? Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!



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 |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse rigatoni* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Prei* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Slagroom* (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Kabeljauwfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geraspte Italiaanse kaas* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse dille & bieslook* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip). Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.



2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **slagroom** toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 - 7 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de **spinazie** toe en dek opnieuw af.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bakken

- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de **kaas** door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten verder (scan voor kooktips!).
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.

Allergenen

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

4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover. Leg de **vis** erbovenop.
- Garneer met de **verse kruiden** en de overige **kaas**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

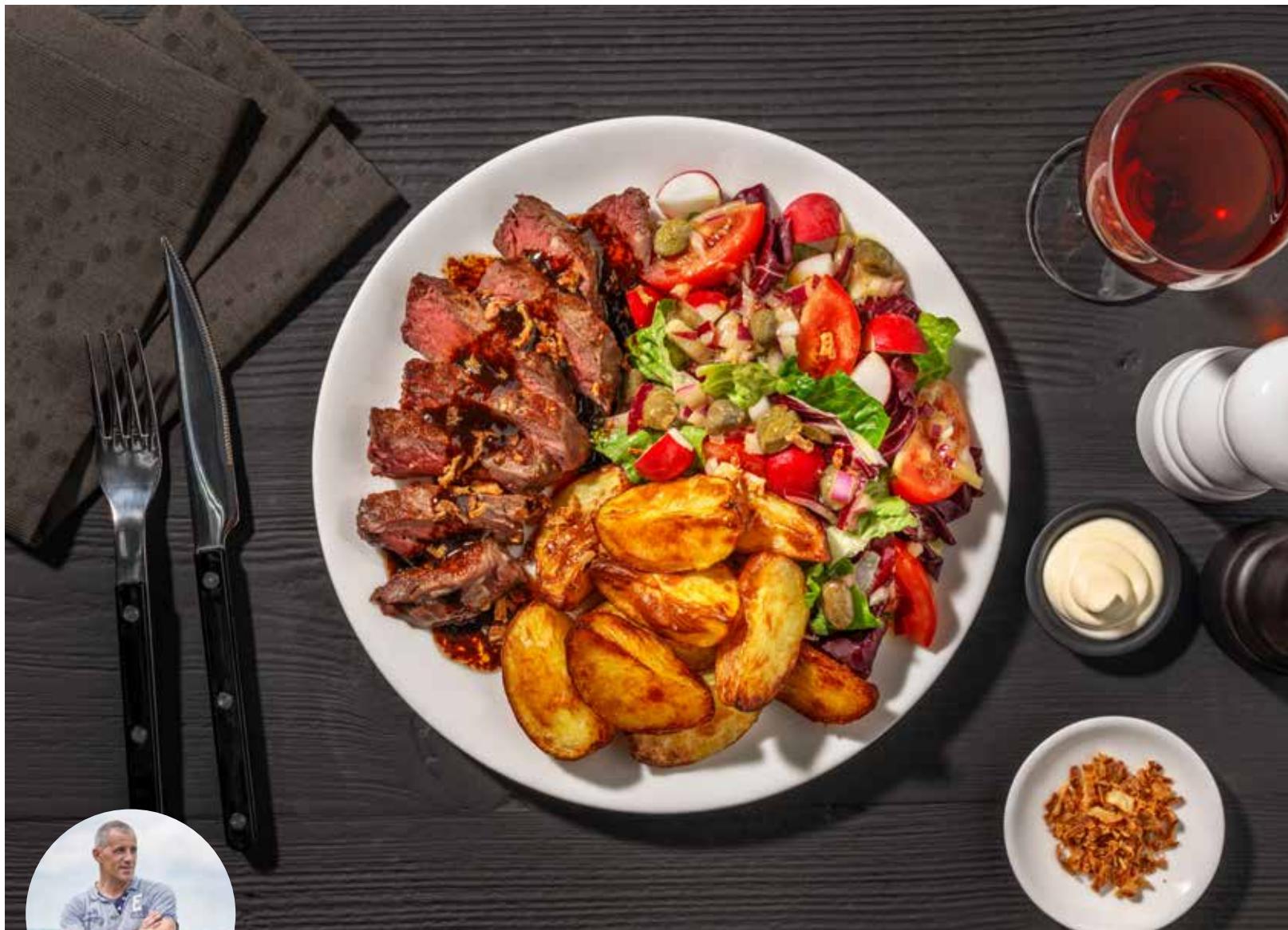


Tournedos deluxe met aardappelpartjes

met frisse kappertjessalade, gefrituurde uitjes en truffelmayo

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De filet mignon van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Tournedos



Knoflooksteen



Ui



Verse bieslook



Radicchio en romaine



Tomaat



Radijs



Kappertjes



Gefrituurde uitjes



Aardappelen



Olijfolie met
truffelaroma

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, hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Tournedos* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verge bieslook* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Radicchio en romaine* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Radijs* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kappertjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Olijfolie met truffelaroma (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |

Zelf toevoegen

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|----|----|----|-----|-----|-----|
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Witewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra verge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4188 /1001 | 586 /140 |
| Vetten (g) | 65 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 24,8 | 3,5 |
| Koolhydraten (g) | 65 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 14,9 | 2,1 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 38 | 5 |
| Zout (g) | 2 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **tournedos** uit de koelkast, wrijf beide kanten in met peper en zout en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en 25 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel.

Tip: Het best kun je de tournedos al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is het vlees ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2. Snijden

Stoom de **aardappelpartjes** op middelhoog vuur, afgedekt, 12 - 15 minuten. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg de olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Hak de **bieslook** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes. Verwijder de bladeren van de **radijs** en snijd de **radijs** in kwarten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van de extra verge olijfolie, witewijnazijn, de mosterd en de honing. Meng de **kappertjes** en gesnipperde **ui** door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



4. Tournedos bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur, tot het niet meer bruist en lichtelijk begint te kleuren. Bak de **tournedos** 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste garheid (zie Tip). Haal het **vlees** uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise samen met de **olijfolie met truffelaroma**.



5. Jus maken

Voeg de **knoflook** toe aan de roomboter in de koekenpan en bak in 1 minuut goudbruin. Voeg 1 el water toe per persoon samen met het bouillonblokje en roer goed door. Laat op laag vuur 1 minuut inkoken tot een jus. Voeg de **salademix**, **bieslook**, **radijs** en **tomatenpartjes** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

Tip: Wil je extra smaak? Voeg voor meer smaak een extra klontje roomboter toe aan de pan en bedruip de tournedos regelmatig tijdens het bakken.



6. Serveren

Snid de **tournedos** in plakken tegen de draad in (zie Tip). Leg de **tournedos** op de borden en giet de jus eroverheen. Serveer de **aardappelpartjes** met de truffelmayo en salade ernaast. Garneer met de **gefruitte uitjes**.

Tip: Snijd de tournedos tegen de draad van het vlees in. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je een malser hapje.



Bao buns met sticky varkenshaas

met sugarsnaps en knapperige ingelegde groenten

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



[Mini]-komkommer



Gesneden spitskool



Sugarsnaps



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Verse gember



Knoflookteentjes



Bosui



Zwart sesamzaad



Varkenshaas



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 op te eten.
Streetfoodproof dus!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Gesneden spitskool* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Sugarsnaps* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Bao-broodje (stuk(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Verge gember* (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflootkeen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bosui* (bosje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zwart sesamzaad (zakje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Varkenshaas* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1¼ | 3¼ | 5¼ | 7 | 8¼ | 10½ |
| Suiker (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Witte wijnazijn (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| [Zoutarme] sojasaus (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bloem (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Water voor saus (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3648 / 872 | 640 / 153 |
| Vetten (g) | 27 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5 | 0,8 |
| Koolhydraten (g) | 117 | 20 |
| Waarvan suikers (g) | 36,5 | 6,4 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 41 | 7 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **komkommer** in dunne repen zodat ze makkelijk in de **broodjes** passen. Meng in een grote kom ½ van de suiker, de witte wijnazijn en een snuf zout. Voeg de **spitskool** en de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

Tip: Vind je de spitskool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



2. Voorbereiden

Rasp de **gember** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Voeg de overige suiker, sojasaus en ½ el zonnebloemolie per persoon toe en meng goed door (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de bloem toe aan een kom en wentel de **varkenshaas** erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.



3. Sugarsnaps bereiden

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sugarsnaps** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de **zoete Aziatische saus** en breng op smaak met peper en zout.



4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el zonnebloemolie per persoon in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **varkenshaas** erin en bak 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de plakken naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de **varkenshaas** uit de pan en bewaar op een bord. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

Tip: Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.



5. Saus maken

Voeg de **gember**, de overige **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan van het **varkensvlees** en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de suiker-sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en voeg de **varkenshaas** weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het vlees begint te plakken.



6. Serveren

Vul de **bao-broodjes** met wat van de zoetzure **groenten** en het **varkensvlees**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **zoete Aziatische saus**. Serveer met de **sugarsnaps** en de overige zoetzure **groenten**. Garneer de **groenten** met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc

met krieltjes, dille en kappertjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Verse dille



Knoflookteentje



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan met deksel, pan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Sperziebonen* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vers dille* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kappertjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Beurre blanc* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zalmfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm vis- of groentebonnenblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| [Plantaardige] roomboter (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



1. Koken

- Kook ruim water in een pan voor de **krieltjes**. Halver eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten beetgaar.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snufje zout toe aan een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet beide af en laat zonder deksel uitstomen.
- Giet de **aardappelen** en **sperziebonen** af en laat uitstomen.



Scan mij voor
extra kooktips!

2. Vis pocheren

- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en de rest in plakjes. Snijd de **dille** fijn.
- Breng in een steelpan met deksel een laagje water gemengd met het bouillonblokje, de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** zachtjes aan de kook.
- Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Leg, als het water zachtjes kookt, de **zalmfilet** in de steelpan en dek af.
- Kook 2 minuten, haal dan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten verder garen.



3. Saus verwarmen

- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten.
- Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe aan de **sperziebonen**.
- Voeg de mosterd en de overige **ui** toe aan de **krieltjes** en schep goed om. Breng de **sperziebonen** en **aardappelen** op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden.
- Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Serveer de **sperziebonen** en de **krieltjes** ernaast.
- Serveer met mayonaise.

Eet smakelijk!



Hartige banketletter met kipgehakt

met witte kaas, zongedroogde tomaten en bieslook

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.

Scheur mij af!



Broccoli



Kruidenroomkaas



Witte kaas



Bladerdeeg



Tomaat



Verse bieslook



Sesamzaad



Italiaanse kruiden



Zongedroogde tomaten



Gekruid Oranjehozen kipgehakt

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Broccoli* (g) | 100 | 200 | 320 | 360 | 520 | 560 |
| Kruidenroomkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Bladerdeeg* (roll(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Verge bieslook* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Sesamzaad (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zongedroogde tomaten (g) | 30 | 50 | 70 | 100 | 120 | 150 |
| Gekruide Oranjehoen kipgehakt* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| 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) | 4657 /1113 | 823 /197 |
| Vetten (g) | 75 | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 37 | 6,5 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 11,8 | 2,1 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 38 | 7 |
| Zout (g) | 3 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Kipgehakt bakken

Laat het **bladerdeeg** in de koelkast liggen tot stap 3. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 - 4 minuten los. Het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn omdat je het verder bakt in de oven. Giet het **kipgehakt** af en bewaar apart (zie Tip).

Tip: Het kipgehakt gaat straks in het bladerdeeg en mag daarom niet te vochtig zijn. Giet dus goed af.



2. Vulling maken

Breng ondertussen een laagje water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Kook de **broccoli**, afgedeckt, 3 minuten. Giet af en spoel kort onder koud water. Snijd de **zongedroogde tomaten** fijn. Verkruimel de **witte kaas**. Meng in een kom de **broccoli** met het **kipgehakt**, de **kruidenroomkaas**, de **zongedroogde tomaten**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **witte kaas**. Roer goed door.



3. Sinterklaasletter rollen

Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip-broccolivulling over het midden van het **bladerdeeg**. Vouw de zijkanten van het **bladerdeeg** over elkaar om een lange rol te creëren. Duw de randen van het **bladerdeeg** aan en vouw de uiteinden dicht. Draai de **bladerdeegrol** om zodat de naad waar hij is dichtgevouwen naar beneden ligt. Vorm de **bladerdeeg** rol voorzichtig in een grote 'S' vorm (zie foto voor inspiratie).



4. Groenten snijden

Gebruik een mes om een aantal sneetjes te maken in het **bladerdeeg**. Verdeel daarna de **sesamzaadjes** over het **bladerdeeg** (zie Tip). Bak 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **tomatens** in dunne partjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn.

Tip: Je kunt het bladerdeeg ook insmeren met een beetje melk, zodat het er glanzend uitziet wanneer deze uit de oven komt.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van witte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **bieslook**, **tomaat** en overige **witte kaas** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel het gevulde **bladerdeeg** over de borden en serveer met de tomatensalade.

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

Eet smakelijk!



Grote garnalen met broccolini en noedels

geïnspireerd op pad see ew, met pinda's, Thais basilicum en limoen

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Grote garnalen



Brede rijstnoedels



Sojasaus



Zwarte-bonenpasta



Ketjap manis



Ui



Paprika



Broccolini



Knoflookteentje



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Limoen



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

Pad See Ew is een Thais roerbak noedelgerecht met een hartig-zoete saus, malse rijstnoedels en knapperige groenten - perfect voor een evenwichtige hap!



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, kleine kom, zeef, koekenpan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Grote garnalen* (g) | 130 | 260 | 390 | 520 | 650 | 780 |
| Brede rijstnoedels (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Sojasaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zwarte-bonenpasta (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Ketjap manis (ml) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Broccolini* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Thaise basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gezouten pinda's (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sambal | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3117 /745 | 631 /151 |
| Vetten (g) | 37 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,4 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 69 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 22,5 | 4,6 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwit (g) | 31 | 6 |
| Zout (g) | 4,9 | 1 |

Allergenen

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



1. Garnalen marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en verwijder de staartjes.
- Meng in een kom de **garnalen** met de **knoflook** en per persoon: 1 el zonnebloemolie en het sap van 1 **limoenpartje**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart en laat marineren.



2. Groenten bakken

- Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel onder koud water. Voeg de **noedels** weer toe aan de pan en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok met deksel op hoog vuur. Bak de **ui**, **paprika** en **broccolini** 4 - 6 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Scampi's bakken

- Blus af met een scheutje water. Dek de pan af en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade in 3 minuten gaar. Schep halverwege om.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **zwarte-bonenpasta**, **ketjap**, wittewijnazijn, suiker en sambal.



4. Serveren

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **noedels** en saus toe en meng goed. Bak 1 - 2 minuten.
- Snijd het **Thaise basilicum** fijn.
- Voeg de **groenten** toe aan de **noedels** en meng goed. Verdeel de **noedels** over de borden. Leg de knoflookgarnalen erop.
- Garneer met het **Thaise basilicum** en de **pinda's**. Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!