



# Krokante kip met sticky groenten

met knoflook-gemberrijst en sesamzaadjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit filethaasje komt van de Oranjehoef kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Courgette



Paprika



Wortel



Knoflookteentje



Gemberpuree



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Sojasaus



Kipfilethaasjes

## 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, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	498 / 119
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,1
Koolhydraten (g)	108	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in plakken van 1 cm dik. Snijd de paprika en wortel in reepjes.
- Meng in een kom de groenten met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Rooster de groenten 18 - 20 minuten in de oven.



### Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de rijst en bouillon toe aan de pan.
- Breng aan de kook, dek de pan af en kook de rijst 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.
- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.



### Kip bakken

- Meng in een ander diep bord het sesamzaad met de panko. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de kip droog met keukenpapier.
- Haal de kip door het beslag en vervolgens door het panko-sesammengsel. Leg op een ander bord.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 2 minuten per kant, of tot de kip goudbruin is.



### Serveren

- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.
- Meng in een kleine kom de sojasaus, honing en sambal.
- Giet over de geroosterde groenten en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de groenten klaar zijn.
- Verdeel de rijst over de borden. Serveer de groenten en kip erbovenop.

### Eet smakelijk!



# Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en paprika

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



Paprika



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 smakvolle 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

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	564 / 135
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,4
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	19,6	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uistomen.

**Weetje** Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



### Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in blokjes. Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de paprika en Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



### Ovenschaal vullen

- Meng de passata en de tomatenblokjes door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten. Roer de pasta erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de pasta over een ovenschaal.
- Strooi de mozzarella en de helft van de geraspte kaas erover. Besprenkel met de smokey tomatenketchup.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.



### Serveren

- Pluk de blaadjes van het basilicum en snijd grof.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de overige geraspte kaas en het basilicum.

### Eet smakelijk!



# Loaded fries met Koreaanse stijl bulgogi rundvlees

met zoetzure komkommer, koriander en pinda's

Totale tijd: 40 - 50 min.



Biefstukkreepjess



Bulgogisaus



Aardappelen



Koreaanse kruidenmix



Paprika



Rode ui



Verge koriander



Komkommer



Gezouten pinda's



## Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

“Deze loaded fries zijn geïnspireerd op de Hollandse kapsalon, maar dan met een Koreaanse twist. De smaakvolle bulgogisaus combineert heerlijk met de zoetzure komkommer en de pittige sambalmayonaise.”



## 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, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Koreaanse kruidenmix (zakje(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
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (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)	3025 /723	442 /106
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### Friet maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg de frieten op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Komkommer zoetzuur maken

- Snijd de komkommer in de lengte doormidden en vervolgens in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker en leg de komkommer erin. Breng op smaak met zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



### Garnering voorbereiden

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Voeg sambal naar smaak toe en meng goed.
- Snijd de koriander fijn.
- Hak de pinda's grof.



### Groenten snijden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Bereid de bouillon.

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



### Biefstukkreefjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprika en ui 4 - 6 minuten.
- Voeg de biefstukkreefjes toe aan de pan en bak 2 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de bouillon en voeg de ketjap en honing toe. Bak nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en roer de bulgogisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- strooi de Koreaanse kruidenmix over de frieten en schep goed om.
- Serveer de frieten op borden en leg het rundvlees en de groenten erbovenop.
- Besprenkel met de mayonaise en garneer met de koriander en pinda's.
- Serveer de zoetzure komkommer eraast.

**Eet smakelijk!**



# Kippendij in zoete Aziatische saus

met rijst, bosui en groenten

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteent



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Zoete Aziatische saus



Kippendijfilet



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

Bosui is een zeer veelzijdige en voedzame groente! Het bevat weinig calorieën, maar veel vitamine A, C en K. Het is ook een goede bron van vezels en antioxidant, die de gezondheid van het immuunsysteem en de spijsvertering ondersteunen.

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, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	610 / 146
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,2
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	14,7	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



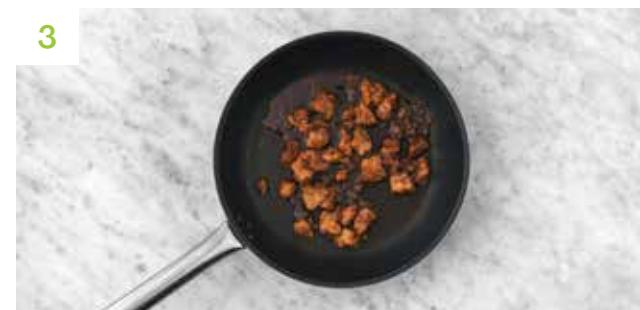
### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en wortel 1 minuut.



### Rijst koken

- Kook de rijst 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de broccoli en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de wortels. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven, of tot de groenten gaar zijn.



### Kip bakken

- Snijd de bosui en de kippendij in stukken van 2 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de bosui 6 - 8 minuten, of tot de kip goudbruin kleurt.
- Voeg in de laatste minuut de zoete Aziatische saus toe en laat de saus karamelliseren.



### Serveren

- Verdeel de groenten en de rijst over de borden. Schenk de saus over de groenten en de rijst.
- Leg de kip met bosui erbovenop.
- Serveer met sojasaus naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

De onderkant van prei smaakt het lekkerste! Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel smaak.

Scheur mij af!



Aardappelschijfjes



Linzen



Prei



Wortel



Tomatenpuree



Sojasaus



Kookroom



Belgische kruidenmix voor gehakt



Geraspte Goudse kaas



Veldsla



Pompoenpitten



Pruimtomaat

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 /770	505 /121
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	26,6	4,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	4	0,6

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Ovenschotel samenstellen

- Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover.
- Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven.
- Strooi in de laatste 5 minuten de geraspte kaas over de ovenschotel en laat smelten.

## Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sla en tomaat met de dressing en garneer met de pompoenpitten.

## Serveren

- Haal de ovenschotel uit de oven en laat een beetje afkoelen.
- Serveer met de salade ernaast.

## Eet smakelijk!



# Flammkuchen met courgette

met mozzarella en frisse salade

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteken



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Rode ui



Flammkuchen



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



Geraspte mozzarella



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?

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, dunschiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## \* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	507 / 121
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



## 1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snij fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de passata, de Italiaanse kruidenmix, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe.
- Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



## 2 Snijden

- Snipper de ui (zie Tip). Snijd de paprika in blokjes.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

**Tip:** Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.



## 3 Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Snijd ½ van de courgette in dunne plakken. Bak de courgetteplakken 5 minuten.



## 4 Flammkuchen beleggen

- Proef de saus en voeg eventueel wat meer honing of azijn toe. Verdeel de saus over de flammkuchen, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij.
- Beleg met de courgetteplakken, de paprikablokjes, de ui en de mozzarella. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.



## 5 Salade maken

- Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige courgette.
- Halveer de tomaat en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes.
- Meng in een saladekom de helft van de extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn.
- Meng de courgettelinten, de tomaat en de sla met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 Serveren

- Meng in een kleine kom de Siciliaanse kruiden met de overige extra vierge olijfolie.
- Verdeel de flammkuchen over borden en besprenkel met de kruidenolie.
- Serveer de salade ernaast.

## Eet smakelijk!



# Preivelouté met spek en cheesy croutons

met Parmigiano Reggiano, tuinkers en tijm

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tuinkers heeft een uniek smaakprofiel dat doet denken aan een mix van mosterd, peper en radijs. Het is ook rijk aan vitamine K, C, A en B2.

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Prei



Aardappelen



Vers tijm



Tuinkers



Kookroom



Ontbijtspek



Witte demi-baguette



Parmigiano Reggiano  
DOP

## 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, fijne rasp, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 / 951	471 / 113
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,3
Koolhydraten (g)	99	12
Waarvan suikers (g)	12,5	1,5
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen

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



### Groenten snijden

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

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



### Soep maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Fruit de tijm, ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de aardappelen en prei toe en bak 2 - 3 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en voeg de bouillon toe.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten koken.



### Croutons maken

- Snijd de helft van de baguette in stukken van 3 cm en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de Parmigiano Reggiano over de croutons.
- Halver de overige baguette en leg ernaast.



### Spek bakken

- Haal de spekplakjes voorzichtig uit elkaar en leg ze op een andere bakplaat met bakpapier.
- Plaats beide bakplaten 8 - 10 minuten in de oven.
- Knip ondertussen de tuinkers van het plantje en snijd grof.



### Soep mixen

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



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**

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



# Umami risotto van orzo met paddenstoelen

met kruidenkaasblokjes, courgette en basilicum

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Orzo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



Courgette



Vers basilicum



Hello Umami



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

Het woord "umami" betekent "hartig" in het Japans. Het is een van de vijf smaakcategorieën, naast zoet, zuur, zout en bitter.

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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 / 605	401 / 96
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,7
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijf fijn.

**Weetje** Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



### 2 Orzo koken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak 1 minuut verder. Schenk de bouillon over de orzo en dek de pan af.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten en roer regelmatig door. Voeg eventueel water toe als de orzo te droog wordt.



### 3 Basilicum snijden

- Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paddenstoelen en courgette 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



### 4 Serveren

- Voeg de groenten, de Hello Umami en de helft van de kruidenkaasblokjes toe aan de pan met orzo.
- Meng goed en laat de kaas smelten. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de orzo op borden. Garneer met het basilicum en de overige kaas.

**Eet smakelijk!**



# Aardappelsalade met warmgerookte zalm en dilledressing

met citroenmayonaise, ingelegde ui en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Radijs



Verse dille



Warmgerookte zalmsnippers



Sperziebonen



Rode ui



Citroen



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

Vandaag staat er een heerlijke salade op het menu! Je mengt de aardappelen met de dressing terwijl ze nog warm zijn. Zo trekken de smaken er beter in.

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, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (ml)	20	40	60	80	100	120
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	385 / 92
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snij in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snij de sperziebonen in 3 gelijke stukken.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten mee. Giet daarna alles af en laat zonder deksel uitstomen.



## Ui inleggen

- Snij de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de helft van de honing en leg de ui erin. Breng op smaak met zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Snij de radijs in dunne plakken. Snij de dille fijn.
- Snij de citroen in partjes.



## Mengen

- Maak in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd, de witte balsamicoazijn, de overige honing en de helft van de dille.
- Voeg de aardappelen, sperziebonen en radijs toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Serveer de aardappelsalade op borden. Verdeel de warmgerookte zalm snippers en de ingelegde ui erover.
- Besprengel met de citroenmayonaise. Garneer met de overige dille en serveer met de overige citroenpartjes.

## Eet smakelijk!



# Eenpann spaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Roomkaas



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano  
Reggiano DOP



Passata



Verge bladpeterselie  
& basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



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

Je maakt deze pasta af met zelfgemaakte kruidenroomkaas. Deze bereid je met roomkaas en verse peterselie en basilicum.

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

Fijne rasp, kleine kom, soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	376 / 90
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan of grote pan.
- Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Breek de spaghetti door de helft en voeg toe aan de pan. Voeg de tomaat, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.



### Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten. Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder.
- Roer regelmatig door. Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Kruidenroomkaas maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Voeg aan een kom de helft van de verse kruiden toe.
- Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.



### Serveren

- Verdeel de rucola en veldsla over de borden. Schep de spaghetti erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

### Eet smakelijk!



# Romige farfalle met kip en venkel

met Parmigiano Reggiano, spinazie en rode peper

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Venkel



Farfalle



Spinazie



Crème fraîche



Italiaanse kruiden



Parmigiano  
Reggiano DOP



Gekruide 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

Fijne rasp, pan, wok of hapjespan met deksel

## 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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	688 /164
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	15,1	3,2
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	10,7	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	1,2	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.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in kleine blokjes.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



## Gehakt bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak het kipgehakt in 3 minuten los.
- Voeg de ui, knoflook, Italiaanse kruiden en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de venkel en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Bak, afgedekt, 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## Saus maken

- Rasp ondertussen de kaas.
- Zet het vuur laag en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Laat al roerend slinken.
- Voeg de crème fraîche en de helft van de kaas toe. Roer de pasta erdoor.
- Breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



## Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de overige kaas.

## Eet smakelijk!



# Romige wraps met kikkererwten en yoghurtsaus

met komkommersalade en gomasio

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Wist je dat kikkererwten een uitstekende bron zijn van plantaardige eiwitten en vezels? Dit maakt ze een fantastische toevoeging aan een evenwichtig dieet.

Scheur mij af!



	Knoflookteentje		Ui
	Kikkererwten		Koreaanse kruidenmix
	Tomatenpuree		Kokosmelk
	Komkommer		Rucola en veldsla
	Volkoren mini-tortilla		Biologische volle yoghurt
	Verse munt		Gomasio

## 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 kom, kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Vergeleken met de rest van de maaltijd	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	443 / 106
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	19,3	3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Spoel de kikkererwten af in een vergiet.
- Pluk de blaadjes van de munt en snijd in dunne reepjes.

**Tip:** Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



### Yoghurtsaus maken

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de fijngesneden munt en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een koekenpan te doen.



### Kikkererwten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de ui en knoflook 3 - 5 minuten.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix, tomatenpuree en kikkererwten toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.



### Kikkererwten afmaken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Laat de saus 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur en roer af en toe door.
- Plet eventueel de kikkererwten lichtjes met de achterkant van een lepel. Breng op smaak met peper en zout.



### Salade maken

- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla en komkommer toe aan de kom en meng goed.
- Verwarm ondertussen de mini-tortilla's 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).



### Serveren

- Vul de tortilla's met wat van de komkommersalade en de kikkererwten.
- Besprengel met de yoghurtsaus en serveer de overige komkommersalade ernaast.
- Garneer met de gomasio en overige munt.

**Eet smakelijk!**



# Romige pasta met chorizo en olijven

met cherrytomaten, puntpaprika en spinazie

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Roomkaas



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode puntpaprika



Groene olijven



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

Wist je dat je een olijf niet vers geplukt kunt eten? Olijven moeten nog maanden in een zoutoplossing liggen om hun typische smaak te krijgen.

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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	610 / 146
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	13,9	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de chorizo 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



## Groenten bakken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uistomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in smalle reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook en puntpaprika toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg het paprikapoeder toe en bak nog 2 minuten.



## Mengen

- Halver de cherrytomaten en de olijven.
- Meng de roomkaas en de witte balsamicoazijn door de pasta. Voeg eventueel een scheutje water toe.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan met pasta.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Verdeel de pasta over kommen of diepe borden en leg alle ingrediënten erbovenop.

## Eet smakelijk!



# Broodje kaasschnitzel met srirachamayonaise

met tomatensalade, aardappelen, peterselie en veldsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vegetarische  
kaasschnitzel



Witte ciabatta



Witkool en wortel



Tomaat



Rode ui



Verse bladpeterselie



Sriracha-mayo



Aardappelen



Veldsla



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en knapperig vanbuiten  
- de perfecte vleesvervanger bij dit smaakvolle 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

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 / 986	621 / 149
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,9
Koolhydraten (g)	116	18
Waarvan suikers (g)	26,1	3,9
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm (zie Tip).

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let bij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje schnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je bewaren voor een andere keer.



### Aardappelen koken

- Voeg de aardappelen toe aan een pan, zet onder water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook 7 - 9 minuten, giet af en houd apart.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snipper de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen.



### Schnitzel bakken

- Bak het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de uienringen en de schnitzel 3 minuten.
- Keer de schnitzel om en bak 2 minuten verder.
- Voeg de helft van de honing toe aan de ui en bak nog 1 minuut.



### Rauwkost maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn, de mosterd en de overige honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de koolmix en de tomaat toe en meng goed door de dressing.



### Peterselie snijden

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur.
- Bak de aardappelen en de overige ui 1 - 2 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie grof.



### Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met de schnitzel, de sriracha-mayo en wat van de sla en rauwkost.
- Serveer het broodje met de aardappelen. Serveer de overige sla en rauwkost ernaast. Garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Wraps met tempura-garnalen

met gefrituurde uitjes, appel-koolsla en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Tomaat



Rodekool,  
wittekool en wortel



Appel



Gefrituurde uitjes



Mini-tortilla's



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

Het woord "tortilla" betekent "kleine cake" in het Spaans. In Spanje verwijst het naar een omelet, terwijl het in Mexico een platbrood is, gemaakt van mais of tarwe - dit is de versie die de meeste mensen wereldwijd kennen!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	65	130	195	260	325	390
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 / 985	664 / 159
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	112	18
Waarvan suikers (g)	21,1	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Vul een grote kom met de aangegeven hoeveelheid koud water.
- Voeg 50 g bloem per persoon toe en klop tot een glad beslag.
- Voeg de overige bloem toe aan een kom.

**Tip:** Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.

3



## Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhus van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

**Tip:** Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.

4



## Serveren

- Meng in een saladekom de appel met de koolmix. Voeg de honing, de witte balsamicoazijn en de mayonaise toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan beleggen.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

## Eet smakelijk!



# Bulgoginoedels met varkensgehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Babette's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:**

"Door tahin te combineren met de gemberwoksaus en bulgogi krijg je een heel smaakvolle en romige saus voor de noedels!"



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Groentemix  
met witte kool



Tahin



Woksaus met gember



Verse koriander



Bulgogisaus



Sesamzaad



Volkoren noedels

## 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	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)	3694 /883	749 /179
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,7
Koolhydraten (g)	101	20
Waarvan suikers (g)	22,2	4,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	4,4	0,9

## Allergenen

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



### Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pan.



### Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snij fijn.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de wittewijnnazijn, het achtergehouden kookvocht, de sojasaus en wat sambal naar smaak (zie Tip).
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

**Gezondheidstip** 🍎 Let je op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.



### Serveren

- Snij de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen. Verdeel de roerbak erover.
- Garneer met de koriander en het sesamzaad.

### Eet smakelijk!



# Koolrabisalade met geitenkaasbolletjes en bulgur

met appel, verse kruiden, balsamicodressing en pompoenpitten

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Koolrabi



Appel



Spinazie



Geitenkaasbolletjes  
met honing



Hello Umami



Verse dille & bieslook



Balsamicocrème



Pompoenpitten



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht. Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en bevat onder andere calcium en vitamine C.

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, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	706 / 169
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	11	2,7
Koolhydraten (g)	83	21
Waarvan suikers (g)	19,8	4,9
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	0,5	0,1

## Allergenen

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



### Bulgur bereiden

- Breng water aan de kook in een pan. Voeg de bulgur toe en kook in 10 minuten gaar. Giet af en laat uistomen.
- Schil ondertussen de koolrabi en snijd in blokjes.
- Snijd eventueel de spinazie grof (zie Tip).

**Tip:** Je serveert de spinazie rauw. Houd je hier niet van? Kook de spinazie dan de laatste 2 minuten mee met de bulgur.



### Pompoenpitten roosteren

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde hapjespan op hoog vuur. Bak de koolrabi 2 - 3 minuten, of tot hij goudbruin kleurt.
- Voeg 30 ml water per persoon toe en kook, afgedekt, 5 - 8 minuten op middelmatig vuur, of tot de koolrabi gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### Dressing maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de balsamicocrème, extra vierge olijfolie, wittewijnnazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Roer de Hello Umami door de bulgur. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de spinazie op borden. Verdeel de bulgur, koolrabi, appel en geitenkaasbolletjes eroverheen.
- Besprenkel met de balsamicodressing. Garneer met de pompoenpitten en de verse kruiden.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode ui



Bloemkool



Verse bladpeterselie en munt



Zoete-aardappelblokjes



Hello Harissa



Gedroogde cranberry's



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.

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, 2x pan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete-aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	382 / 91
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	15,2	2
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Zet de zoete aardappel onder water in een pan.
- Kook 7 - 9 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### Groenten voorbereiden

- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de ui in 6 partjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de honing toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om, zodat de groenten goed bedekt zijn.



### Groenten roosteren

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon in een pan.
- Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar. Giet af, roer de Midden-Oosterse kruiden erdoor, en laat uitstomen.



### Kruiden snijden

- Snijd de verse kruiden fijn.

**Weetje** Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.



### Dressing maken

- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de hummus met het water voor de saus.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



### Serveren

- Verdeel de bulgur over de borden en schep de geroosterde groenten, inclusief de zoete aardappel, over de bulgur.
- Besprenkel met de hummus en de kruidendressing.
- Garneer met de cranberry's en de overige verse kruiden.

**Eet smakelijk!**



# Hartige zoete-aardappelsoep

met crème fraîche, zuurdesembroodje en pompoenpitten

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Pompoenpitten



Gele wortel



Rode puntpaprika



Gele wortel



Crème fraîche



Rode puntpaprika



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Steenoven  
zuurdesembroodje



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steenoven zuurdesembroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	278 / 66
Vetten (g)	19	2
Waarvan verzadigd (g)	9	0,9
Koolhydraten (g)	100	10
Waarvan suikers (g)	21,2	2,1
Vezels (g)	25	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de wortels in plakken van 1 cm dik. Snijd de puntpaprika in blokjes. Schil zowel de aardappelen als de zoete aardappel en snij in kleine blokjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de ui en de knoflook 2 minuten.



### Soep maken

- Voeg de wortels, de puntpaprika, de aardappelblokjes en de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



### Pompoenpitten roosteren

- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de pompoenpitten en crème fraîche. Serveer het broodje ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met kipgehaktballetjes

met geroosterde-paprikasaus, champignons en courgette

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekruide kipgehakt



Bulgur



Ui



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Champignons



Courgette



Pruimtomaat



Geroosterde-paprikasaus



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.

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, koekenpan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2611 /624	523 /125
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	8,1	1,6
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,1	0,4

## 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 bulgur. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette, champignons en tomaat in blokjes.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en bak de champignons 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg vervolgens de courgette, tomaat, knoflook en de halve uienringen toe en bak nog 8 - 9 minuten.
- Meng ondertussen het gehakt met de gesnipperde ui. Kneed goed en draai 6 gehaktballetjes per persoon.



### Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 6 - 7 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn. Schep regelmatig keer om. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bulgur en de Siciliaanse kruidenmix toe aan de groenten en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Roer als laatste de geroosterde-paprikasaus door de bulgur en serveer op diepe borden.
- Leg de gehaktballetjes erbovenop.

### Eet smakelijk!



# Biefstukkreepjes met mangosalsa

met rijst, koolsla en Mexicaanse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Jasmijnrijst



Mexicaanse kruiden



Ui



Rodekool,  
wittekool en wortel



Mango



Mini-komkommer



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

Mango staat niet voor niets bekend als "de koning van het fruit": één mango biedt meer vitamine A, B, C, E en K en meer antioxidanten dan welke andere fruitsoort ook!

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 kom, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	2862 / 684	602 / 144
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,8
Koolhydraten (g)	89	19
Waarvan suikers (g)	24,2	5,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



1



2



3

## Voorbereiden

- Haal de biefstukkreefjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

**Weetje** Het best kun je de biefstukkreefjes al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan zijn de biefstukkreefjes ook vanbinnen op temperatuur wanneer je ze bakt en krijg je een malser resultaat.

## Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snufje zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedeekt staan.



4



5



6

## Salsa maken

- Meng in een saladekom de komkommer, de mango, ui en honing (zie Tip).
- Roer de overige witewijnazijn en wat sambal naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee in de volgende stap.

## Biefstukkreefjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de biefstukkreefjes met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 - 2 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de biefstukkreefjes, de salsa en de koolsla erbovenop.

## Eet smakelijk!



# Krokante garnalen met kimchisaus

met kokosrijst en zoetzure groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Komkommer



Radijs



Kokosrasp



Panko paneermeel



Garnalen



Verse koriander



Kimchisaus



Citroen



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

Door de rijst in kokosmelk te koken krijgt het een zoete, subtile kokosmaak. Het verrijkt de rijst ook met gezonde vetten, vitamines, mineralen en vezels.

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, pan met deksel, keukenpapier, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 / 774	402 / 96
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,9
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	12,5	1,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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

1



### Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Voeg de kokosmelk toe aan een pan en giet de bouillon erbij.
- Voeg de rijst toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur. Giet af en laat afgedekt staan.
- Halverondertussen de komkommer in de lengte. Verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in halve maantjes. Verwijder het blad van de radijsjes en snijd de radijsjes in dunne plakjes.

2



### Salade maken

- Snijd de citroen in 6 partjes en pers het sap van 2 citroenpartjes per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de suiker en witte wijnazijn toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer en radijs toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.
- Bewaar in de koelkast tot serveren en schep regelmatig om.

3



### Garnalen bereiden

- Meng in een kom de kokosrasp met de panko. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje zonnebloemolie.
- Strooi het kokos-pankomengsel over de garnalen en schep goed om.
- Bak de garnalen 12 - 14 minuten in de oven.

4



### Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de kokosrijst op borden en verdeel alles eroverheen.
- Verdeel het overige kokos-pankomengsel van de bakplaat erover en besprenkel met de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Garneer met de koriander en serveer met de overige citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet in spinazie-roomsaus

met gebakken aardappelen, wortel en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

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

Scheur mij af!



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Kookroom



Spinazie



Verse krulpeterselie  
en tijm



Kipfilet

## 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 met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2749 /657	384 /92
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,5
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Snijd de wortel in dunne schijfjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Was of schil de aardappelen en snijd in kwartjes.
- Snijd de peterselie en fijn.



### Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om.
- Verwijder het deksel en bak nog 10 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout



### Kipfilet bakken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op hoog vuur.
- Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de pan met bakvet.



### Laten sudderen

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelmatig vuur.
- Bak de ui, knoflook en wortel 3 - 4 minuten. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut.
- Blus af met de bouillon. Voeg de tijmtakjes toe en roer goed door.
- Laat het geheel, afgedekt, 10 minuten sudderen. Voeg de kipfilet toe aan de pan en pocheer 5 - 8 minuten, of tot de kip gaar is.



### Spinazie toevoegen

- Haal het deksel van de pan en voeg de room en de spinazie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten inkoken zonder deksel.
- Haal de tijmtakjes uit de pan.



### Serveren

- Serveer de aardappelen met de kip en de romige spinaziesaus op borden.
- Garneer met de peterselie.

### Eet smakelijk!

**Weetje** Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energie gevoel.



# Burger in romige zongedroogde-tomatensaus

met geroosterde groenten en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



Wortel



Verge bladpeterselie & basilicum



Kookroom



Half-on-half hamburger



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

Tomatentapenade is een pittige mix van rijpe en zongedroogde tomaten, olijven, kappertjes, knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan 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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 / 794	470 / 112
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	17,8	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in stafjes van 5 cm. Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Meng in een grote kom de aardappelen en wortel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de paprika. Bak 5 - 10 minuten.



### 2 Groenten bakken

- Snijd de paprika in reepjes.
- Leg de paprika naast de aardappelen en wortel op de bakplaat en rooster nog 15 minuten.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger, ui, knoflook en tomatentapenade 4 minuten.



### 3 Snijden

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de verse kruiden fijn.
- Draai de burger om, voeg de Italiaanse kruiden toe en bak 2 minuten mee, of tot de burger gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de room. Voeg de bouillon toe
- Laat de saus 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.



### 4 Serveren

- Serveer de geroosterde groenten en aardappelen met de burger en de roomsaus.
- Garneer met de verse kruiden en serveer de mayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Pittige udonnoedels met gemarineerde eieren

met pikante honingpinda's, sperziebonen en komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Pikante honingpinda's



Gele currykruiden



Verse udonnoedels



Komkommer



Pindakaas



Sojasaus



Sperziebonen



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

Rode pepers bevatten capsaïcine. Dit zorgt niet alleen voor een pittige smaak, maar heeft ook gezondheidsvoordelen zoals het stimuleren van de stofwisseling en de afgifte van endorfine.

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, fijne rasp, pan, vershoudfolie, saladekom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	494 / 118
Vetten (g)	33	5
Waaranverzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	76	12
Waaran suikers (g)	18,7	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Rasp de gember met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de eieren 6 - 8 minuten in de pan. Haal met een schuimspaan uit de pan. Bewaar de pan met heet water voor stap 3.
- Laat de eieren goed schrikken onder koud water, pel en bewaar apart.



### Eieren marinieren

- Hak ¼ van de pikante honingpinda's fijn en voeg toe aan een kom.
- Voeg ⅓ van de aangegeven hoeveelheid gele currykruiden en ½ el water per persoon toe aan de kom en meng goed.
- Voeg de eieren toe aan de kom en schep voorzichtig om, zodat de eieren goed bedekt zijn.
- Dek de kom af met vershoudfolie en bewaar apart. Schep af en toe om.



### Komkommer bereiden

- Breng de pan heet water weer aan de kook voor de sperziebonen. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in drie gelijke stukken.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn.
- Voeg de komkommer toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



### Sperziebonen koken

- Kook de sperziebonen in 3 - 4 minuten beetgaar. Voeg de verse udonnoedels toe aan de sperziebonen en kook nog 1 minuut. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de gember, **rode peper** en de overige currykruiden 1 - 2 minuten.



### Roerbakken

- Voeg de pindakaas, sojasaus, ketjap en het water voor de saus toe aan de wok of hapjespan.
- Zet het vuur hoog en roer goed door elkaar.
- Voeg dan de sperziebonen en de noedels toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

*Tip: Voeg eventueel nog wat water toe als het geheel te droog lijkt.*



### Serveren

- Verdeel de noedels met sperziebonen over de borden.
- Garneer met de overige honingpinda's en leg de currysereieren erbovenop.
- Serveer met de komkommersalade.

### Eet smakelijk!



# Gele rijstpilav met broccolini, sojabonen en Thais basilicum

met seroendeng-topping, snijbonen en rode peper

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Gesneden snijbonen		Basmatirijst
	Gele currykruiden		Bimi broccoli
	Kokosrasp		Gemberpuree
	Knoflookteent		Thais basilicum
	Sojabonen		Gezouten pinda's
	Ui		Rode peper
	Gele wortel		



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

Pilav verwijst naar een specifieke kookmethode voor rijst: de korrels worden eerst geroosterd met aroma's en specerijen, en daarna gekookt in bouillon. Hierdoor krijg je luchtige en losse rijstkorrels.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccoli* (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 /742	458 /109
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	6,6	1
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de wortel.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** in ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui, de gemberpuree en de helft van de **rode peper** 2 minuten.



## Seroendeng maken

- Voeg de knoflook en currykruiden toe en bak 1 minuut.
- Roer de rijst erdoorheen. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur naar middellaag en kook, afgedekt, 15 - 18 minuten. Roer regelmatig door.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pinda's en kokosrasp goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## Snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de wortel en bimi broccoli 3 - 4 minuten, of tot rondom hij bruin kleurt.
- Blus af met de sojasaus en een scheutje water.
- Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes koken op middellaag vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Snijd ondertussen het Thaise basilicum in reepjes.



## Serveren

- Voeg de snijbonen toe aan de rijst en stoom 4 - 5 minuten, of tot de snijbonen gaar zijn.
- Verdeel de pilav over diepe borden. Leg de sojabonen, wortel en bimi broccoli erbovenop. Besprenkel met extra vierge olijfolie.
- Garneer met het Thaise basilicum, de seroendeng en de overige **rode peper**.

**Eet smakelijk!**



# Geglaceerde zalmfilet met pesto alla genovese en spaghetti met geroosterde bamsamico-tomaatjes en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Tomaat



Spaghetti



Courgette



Zalmfilet



Pesto genovese



Uit



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

Pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua, de hoofdstad van de regio Ligurië. De pesto die we nu kennen werd voor het eerst beschreven in een kookboek in 1863, maar het gaat terug tot in de tijd van de Romeinen!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Uit (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3787 /905	796 /190
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	16,1	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	0,4	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.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in partjes. Snijd de tomaat en courgette in kleine blokjes. Voeg de groenten toe aan een ovenschaal.
- Besprengel met een flinke scheut olijfolie, voeg de helft van de zwarte balsamicoazijn toe en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout en rooster 15 - 17 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



## Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de pasta, afgedekt, in 10 - 12 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



## Mengen

- Meng in een kom de honing met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, zodra de groenten gaar zijn, de pasta toe aan de ovenschaal.
- Voeg de pesto toe en schep goed om.
- Voeg een scheutje kookvocht toe als de pasta te droog lijkt.



## Serveren

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid en bestrijk ondertussen met de balsamico-honingglazuur.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Serveer de pasta op borden en leg de vis erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Steak met kruidendressing en koolsla

met aardappelwedges, pittige mayonaise en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Knoflookteentje



Aardappelen



Wittekool en wortel



Komkommer



Mexicaanse kruiden



Verse bladpeterselie



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

De veelzijdige aardappel is een geweldige toevoeging aan elke maaltijd!  
Het bevat veel belangrijke voedingsstoffen, zoals ijzer en magnesium.  
Dankzij het zetmeel houd je langer een verzadigd gevoel!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	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)	3954 /945	607 /145
Vetten (g)	68	10
Waaran verzadigd (g)	16,3	2,5
Koolhydraten (g)	51	8
Waaran suikers (g)	6,9	1,1
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

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



### Aardappelpartjes bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan. Schil of was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Kook, afgedeckt, 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen. Leg de aardappelen terug in de hapjespan.
- Voeg de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en besprenkel met olijfolie.
- Bak 5 - 7 minuten op middelhoog vuur en schep regelmatig om.



### Kruidendressing maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de peterselie, de knoflook, de extra vierge olijfolie en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in plakjes.



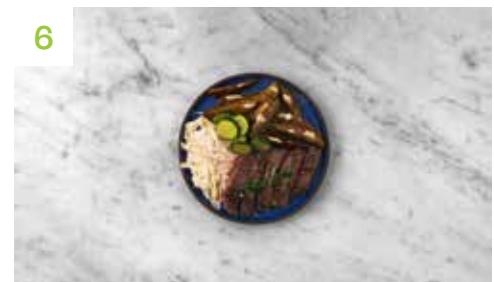
### Koolsla maken

- Meng in een saladekom de witewijnazijn met ½ van de mayonaise.
- Voeg de koolslamix toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom het water voor de saus, de overige **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige mayonaise (zie Tip).



### Steak bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakken vlak voor serveren.



### Serveren

- Serveer de steak met de aardappelpartjes, koolsla en komkommer ernaast.
- Verdeel de kruidendressing over de steak en besprenkel de aardappelpartjes met de pittige mayonaise.

**Eet smakelijk!**

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de mayonaise door yoghurt.



# Fusion falafelbowl met chipotle-tahinsaus

met aardappelpartjes, rode biet en komkommer

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Chipotle-pasta is een pittige, rokerige smaakmaker gemaakt van gemalen chipotle pepers. Perfect voor sauzen en marinades en geeft een Mexicaanse kick in elk gerecht!  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Falafel



Rodekool,  
wittekool en wortel



Gekookte rode bieten



Komkommer



Sesamolie



Chipotle-pasta



Limoen



Tahin



Paprikapoeder

## 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, staafmixer, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Falafel* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Chipotle-pasta (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	475 /114
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	27,8	3,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,7	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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprengel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om zodat de aardappelpartjes rondom bedekt zijn. Bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Strooi het paprikapoeder in de laatste minuut van de baktijd over de aardappelen.



### Dressing maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes en snijd de rode biet in blokjes.
- Voeg aan een saladekom de sojasaus, sesamolie, mayonaise, witewijnazijn, de helft van de suiker en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe. Mix met een staafmixer tot een gladde saus.



### Salade maken

- Voeg de komkommer, rode biet en koolmix toe aan de saladekom en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de chipotle-pasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de tahin, het water voor de saus en de overige suiker.



### Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de falafel 7 minuten.
- Serveer de salade met de aardappelpartjes en de falafel ernaast.
- Besprengel de falafel met de chipotle-tahini saus. Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Couscousbowl met veggie döner

met honing-gemberdressing, amandelen en verse kruiden

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!

Scheur mij af!



Volkoren couscous



Vegetarische döner kebab



Gesnipperde rode ui



Mini-komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie  
en munt



Rozijnen



Gemalen kurkuma



Afrikaanse kruidenmix



Honing-gemberdressing



Gezouten amandelen



Knoflookteken

## 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

Deksel, kleine kom, koekenpan, 2x 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	551 / 132
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Meng in een kom de couscous met de rozijnen, kurkuma en bouillon. Dek de kom af en laat 10 minuten staan.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes. Meng in een kom de komkommer met de witte wijnazijn. Schep goed om.



### Veggie döner bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de veggie döner, de ui en de Afrikaanse kruiden 4 minuten. Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de honing-gemberdressing, de mayonaise en het water voor de saus toe en meng goed.



### Toppings bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn en bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.
- Snijd de tomaat in blokjes. Meng in een kom de tomaat met de peterselie en breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de sinaasappel met de munt en extra vierge olijfolie naar smaak.



### Serveren

- Hak de amandelen grof.
- Verdeel de couscous over kommen. Verdeel alle ingrediënten eroverheen.
- Garneer met de amandelen en besprenkel met de dressing.

### Eet smakelijk!



# Romige penne met pangasiusfilet en cherrymaten

met courgette, citroen en munt

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteent



Citroen



Rode ui



Rode cherrymaten



Kookroom



Italiaanse kruiden



Verse munt



Siciliaanse kruidenmix



Pangasiusfilet



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

Cherrymaten 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

Hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	595 / 142
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,3
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	16,6	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de penne, afgedeekt, 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.
- Rasp ondertussen de courgette met een grove rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in 4 partjes en halveer de cherrytomaten.
- Snijd de ui in halve ringen.



### Munt snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en cherrytomaten 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, witte wijnazijn en Italiaanse kruiden toe. Laat 1 minuten pruttelen op laag vuur. Verkruimel daarna het bouillonblokje erboven.
- Meng de courgette erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de muntblaadjes fijn.



### Vis bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wrijf de vis aan beide kanten in met de Siciliaanse kruiden en bak 3 minuten per kant.
- Blus af met het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg de helft van de munt toe. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Roer de pasta door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de vis, inclusief de botersaus, erbovenop.
- Garneer met de overige munt en serveer de eventueel overige citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Hoisin-noedels met kip en roerbakgroenten

met bosui en pinda's

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Dit gerecht heb je in recordtempo op tafel - het zware werk hebben wij alvast voor je gedaan door de gember, knoflook en rode peper voor te snijden.

Scheur mij af!



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Wortelschijfjes



Paprika



Bosui



Hoisinsaus



Sesamolie



Limoen



Ongezouten pinda's



Volkoren noedels



Kippendijreepjes

## 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	550 / 131
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,3
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	15,2	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de mix van gember, knoflook en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de paprika in dunne reepjes.



### 2 Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de noedels en de wortel 3 - 4 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de bosui fijn. Bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Leg de noedels en wortels terug in de pan. Voeg de sesamolie toe en schep goed om.



### 3 Afmaken

- Voeg de bosui en paprika toe aan de wok of hapjespan en bak 4 - 6 minuten.
- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Voeg de noedels en wortel, de hoisinsaus, de sojasaus, het sap van 1 limoenpartje per persoon en eventueel een scheutje kookvocht toe.
- Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.



### 4 Serveren

- Serveer de noedels in diepe borden.
- Garneer met de pinda's en het achtergehouden groene gedeelte van de bosui.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**