



Gele curry met kip

met bloemkoolrijst en courgette

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Courgette



Ui



Witte langgraanrijst



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



Kippendijreepjes



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

Naast gewone rijst, gebruik je bloemkoolrijst – die is niet alleen sneller gaar, maar het is ook een makkelijke manier om extra groente binnen 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

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

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

2. Curry maken

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



3. Bloemkoolrijst bakken

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

4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de gewone **rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de **kipcurry** erover.

Weetje 🍏 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	530 /127
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,6
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	9,6	1,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Gebakken aardappeltjes met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verge bladpeterselie
en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
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)	2837 /678	441 /105
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,5
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de aardappelblokjes onder water in een pan met deksel.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kaas laten smelten

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen**, aardappelblokjes en Siciliaanse kruiden toe. Bak 5 minuten en scheep regelmatig om.
- Voeg de groenten toe aan de pan met de aardappelblokjes, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de geraspte kaas en laat de kaas smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

Tip: Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



4. Serveren

- Verhit een klein klontje roomboter in de koekenpan van de **champignons**. Bak 1 **spiegelei** per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappeltjes over de borden en leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Garneren met de **peterselie** en **bieslook**.

Eet smakelijk!



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara, zoetzure ui en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteken



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



Rode ui



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



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, hoge kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	½	¾	¾	½	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	240	200	320
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 / 921	546 / 130
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	24	3,4
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel. Halver de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Draai de **aubergine** om, verlaag het vuur en bak nog 5 minuten. Halver ondertussen de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Groenten roosteren

Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de **kruidenolie**. Leg de **puntpaprika** en **knoflookteent** ernaast. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 minuten in de oven. Voeg het **naanbrood** toe en bak 2 - 3 minuten verder.



3. Bulgur koken

Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker en leg de **ui** erin. Voeg een snufje zout toe, meng goed door en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken. Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle bulgur, maar gebruik ½. De overige bulgur kun je in de koelkast bewaren om een andere keer te gebruiken.



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **peterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knip de **knoflook** uit het velletje.

5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, **komijn**, bruine suiker en de helft van de **paprika** toe. Voeg de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** en een scheutje olijfolie toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale **pasta**. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Mix opnieuw.

6. Serveren

Meng de **peterselie**, de overige **paprika** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** en zoetzure **ui** erbovenop. Serveer met de **muhammara**, de yazzara, het **naanbrood** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kip yakitori met zoete sesamsaus

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knobloekteentje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Yakitori betekent gegrilde kip in het Japans; yaki (gegrild) en tori (kip). Vandaag maak je een zoete saus om dit gerecht extra smaak te geven!



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, satéprikkers, 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
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	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



1. Voorbereiden

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

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Rijst koken

- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan met **wortel**. Stoof 8 - 10 minuten, of tot de **broccoli** en **wortel** gaar zijn.



3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan de spiesen (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipspiesen** 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de zoete Aziatische saus en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gratin met vegetarische kipstukjes en broccoli

met pankotopping en zelfgemaakte kaassaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Broccoli



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Knoflookteentje



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Nootmuskaat



Vegan kipstukjes



Sjalot



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

Sjalotten zijn iets delicater en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken, en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.



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, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	600	800	960	1160
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 / 860	524 / 125
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	23,2	3,4
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	9,5	1,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van ongeveer 3 cm. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur. Bak de aardappelblokjes, afgedekt, in 20 - 25 minuten bruin en krokant, of tot verder gebruik in stap 5. Schep regelmatig om.



2. Broccoli koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische **kipstukjes** 7 - 8 minuten. Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **ui** in fijne halve ringen.



4. Kaassaus maken

Laat de roomboter smelten in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de bloem toe en roer tot deze goudbruin kleurt. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de **room** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe. Breng aan de kook en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen.



5. Ovenschaal vullen

Zet het vuur laag en roer de **nootmuskaat** en de overige **kaas** erdoor (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix**, de vegetarische **kipstukjes** en de **broccoli** toe aan de aardappelblokjes. Roer goed door, zet het vuur uit en verdeel over een ovenschaal.

Tip: Is de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe. Is de saus te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



3. Topping maken

Meng in een kom de **ui** met de **panko** en de helft van de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp met een fijne rasp de aangegeven hoeveelheid van de **nootmuskaat**.



6. Serveren

Schep de kaassaus over het geheel en roer alles goed door elkaar. Druk een beetje aan met de achterkant van een lepel, zodat alles gelijkmatig verdeeld is.strooi dan het pankomengsel over het geheel. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **panko** goudbruin kleurt. Verdeel de gratin over de borden.

Eet smakelijk!



Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met olijven, vers basilicum en rucola

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Groene olijven



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

Wist je dat de naam penne is afgeleid van penna, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen? Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenvoer wordt gebruikt!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	597 /143
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	11	2,1
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	16,2	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid de bouillon (zie Tip).

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.



2. Pasta koken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **olijven** grof.
- Meng de **aubergine** met de bloem.
- Verhit ⅓ van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **olijven** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de groenteboillon.
- Voeg de **room** toe en kook 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



4. Serveren

- Roer de **pasta**, de **aubergine**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** en **rucola** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Gevulde varkenshaas met mozzarella

met spaghetti in courgette-tomatensaus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knobloekteentje



Ui



Mozzarella



Italiaanse kruiden



Courgette



Spaghetti



Varkenshaas



Passata



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken. Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs rosé kunt eten?



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

Cocktailprikkers, ovenschaal, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **mozzarella** in plakjes. Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier en snijd bijna helemaal doormidden, zodat je de **varkenshaas** kunt openvouwen.
- Breng de binnen- en buitenkant op smaak met peper en zout. Beleg elk stuk **varkenshaas** met 2 mozzarellaplakjes.
- Besprenkel de **mozzarella** met de helft van de zwarte balsamicoazijn. Gebruik cocktailprikkers of tandenstokers om het geheel dicht te prikken en vast te houden.



2. Pasta koken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de helft van de olijfolie en de helft van de **Italiaanse kruidenmix**.
- Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en smeer de **kruidenolie** eroverheen. Bak de **varkenshaas** 15 - 20 minuten in de oven.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen in de pan.



3. Saus maken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten verder.
- Voeg de **passata** en de overige **Italiaanse kruidenmix** toe en stoof het geheel nog 2 minuten.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en voeg roer de suiker erdoor.
- Verlaag het vuur en voeg 30 ml kookvocht per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur pruttelen tot serveren.

4. Serveren

- Haal de **varkenshaas** uit de oven.
- Giet de overgebleven sappen van de **varkenshaas** bij de **tomaten saus**.
- Meng de **pasta** door de saus.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Leg de **varkenshaas** erbovenop. Serveer met de overige **mozzarella**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



Scheur mij af! ↗



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel
met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Meng in een kom de suiker, witte wijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en gesneden **spitskool** toe en schep goed om (zie Tip).
- Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een andere pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



3. Schnitzel bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de zoete Aziatische saus en 1 tl water per persoon.

4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Leg de schnitzelreepjes op de **rijst** en sprenkel de saus erover.
- Garneer met de **gomasio** en het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Rigatoni met Zweedse stijl gehaktballetjes

met romige saus, broccoli en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr Vlees bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-tuinkruidenmix

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, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 /906	625 /149
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,7
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 9 minuten.
- Voeg de **broccoli** toe en kook 4 - 6 minuten verder. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De gehaktballetjes hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



3. Saus maken

- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten in dezelfde koekenpan.
- Voeg de **room**, bouillon, mosterd, bloem en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de gehaktballetjes toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.



4. Serveren

- Roer de **pasta** en **broccoli** door de saus en verhit 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **geraspte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

Eet smakelijk!



Broccolisoep met kaas en verse kruiden

met pesto-maanzaadbroodje

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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!



Broccoli



Ui



Pesto genovese



Italiaanse kruiden



Verse bladpeterselie & basilicum



Knoflookteentje



Maanzaadbroodje



Geraspte Italiaanse kaas



Aardappelen



Cashewstukjes

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, kleine kom, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	250	500	860	1000	1360	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentegebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	345 / 82
Vetten (g)	44	5
Waaran verzadigd (g)	14,1	1,4
Koolhydraten (g)	66	7
Waaran suikers (g)	8,5	0,9
Vezels (g)	28	3
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Schil de **aardappelen** en snijd in gelijke stukken.

Weetje **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



2. Soep maken

Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 - 3 minuten. Blus af met witte balsamicoazijn. Voeg de **broccoli** en **aardappelen** toe en giet de bouillon erbij. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 14 - 18 minuten koken op middellaag vuur.



3. Brood bakken

Snijd het broodje in een ruitjespatroon gedeeltelijk door, maar let erop dat je het niet helemaal doorsnijdt. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de helft van de **pesto** en de helft van de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Smeer met een lepel voorzichtig het pestomengsel aan de binnenkant van het **brood**. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven.



4. Garnering maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **cashewnoten** goudbruin. Haal uit de pan en houd apart. Snijd de verse **kruiden** fijn.



5. Soep puren

Haal de pan van het vuur en voeg de **Italiaanse kruiden**, de mosterd en de helft van de verse **kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de soep in kommen. Verdeel de overige **pesto**, **kaas** en verse **kruiden** over de soep. Garneren met de **cashewnoten** en serveer het **brood**ernaast.

Eet smakelijk!



Volkoren tempehwraps met mangochutney

met knapperige komkommer-koolsla en peer

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteentje



Tempehblokjes



Rode ui



Limoen



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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, grote kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 /650	448 /107
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	34,6	5,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in dunne plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een koekenpan te doen.



2. Koolsla maken

- Meng in een grote kom de **sesamolie** met de witewijnazijn en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en zoete Aziatische saus.
- Snijd de **limoen** in partjes.



3. Tempeh bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de tempehblokjes en de **ui** 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peer** in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla, peerplakjes, **ui** en tempeh over de **mini-tortilla's**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Shakshuka-aardappelen met knoflookbrood

met Italiaanse kruiden en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



Ui



Tomaat



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

Wist je dat shakshuka het Arabische woord is voor mix of mengsel?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3339 /798	462 /110
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,5
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	18,6	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig. Snijd de **aardappelen** en de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



2. Saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **Italiaanse kruidenmix** en de helft van de **knoflook** toe en bak 30 seconden. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de verse gesneden **tomaat** en de **tomatenblokjes** toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



3. Saus afmaken

Voeg de aardappelblokjes en de spinazie toe aan de saus. Laat de spinazie al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruimel ondertussen de **geitenkaas**.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met een scheutje olijfolie. Snijd het broodje open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het broodje, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.



6. Serveren

Schep de shakshuka op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het **knoflookbrood**.

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

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bieten-tortillachips

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pruimtomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnijerde rode ui



Bieten-tortillachips



Gekruid kipgehakt



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	575 / 137
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,2
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de **puntpaprika** en de **tomaat** in blokjes.



3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise**, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de aangegeven hoeveelheid water en het sap van 1 **limoensapje** per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomatenblokjes**, de **avocado**, de tortillachips en de overige **limoenpartjes**.
- Besprengel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Romige mafaldine met honing-geitenkaas

met pankotopping, courgette en kappertjes

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Geitenkaasbolletjes
met honing



Mafaldine



Courgette



Prei



Citroen



Italiaanse kruiden



Kookroom



Panko paneermeel



Pompoenpitten



Kappertjes



Verse bladpeterselie
en bieslook



Ui



Siciliaanse kruidenmix



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

Mafaldine wordt ook wel reginette genoemd, wat 'kleine koninginnen' betekent in het Italiaans. Deze pastavorm is vernoemd naar Mafalda van Savoye, een Italiaanse prinses uit het begin van de twintigste eeuw.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geitenkaasboljetjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 / 882	652 / 156
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	18,4	3,3
Koolhydraten (g)	100	18
Waarvan suikers (g)	16,1	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de mafaldine 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes.
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

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. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **prei**, **ui** en **Italiaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **panko** en **pompoenpitten** tot de **panko** goudkleurig is en de **pompoenpitten** beginnen te poffen.
- Haal het pankomengsel vervolgens uit de pan, voeg toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn en hak de **kappertjes** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **room**, de **Siciliaanse kruiden** en de helft van de **kappertjes** toe aan de pan met groenten. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan.
- Meng de mafaldine door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de mafaldine over diepe borden en top af met het pankomengsel, de **geitenkaas** en de overige **kappertjes**.
- Garneer met de verse **kruiden**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Noedels met sticky vegetarische runderstukjes

met roerbakgroenten, gefrituurde uitjes en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Omdat de noedels een korte kooktijd hebben en je de groentemix wokt, tover je dit verrassende vegetarische noedelgerecht in slechts 10 minuten op tafel. De noedels maak je 'sticky' met verschillende sauzen, waaronder zoet-pittige chilisaus. De munt en limoen geven het gerecht wat frisheid."

NUTRI-SCORE



Vegetarische runderstukjes



Brede rijstnoedels



Vietnamese saus



Verse munt



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Gemberpuree



Groentemix met wittekool



Gefrituurde uitjes



Paprikareepjes

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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2874 /687	561 /134
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	28,5	5,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkuirmel het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** 6 - 7 minuten. Giet de **noedels** af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat staan tot verder gebruik.
- Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** en de **paprikareepjes** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Veggie runderstukjes bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische runderstukjes en de gemberpuree 3 - 4 minuten.
- Roer de zoet-pittige chilisaus en een scheutje kookvocht erdoor (zie Tip). Bak 1 minuut en houd warm tot serveren.
- Snijd ondertussen de **munt** fijn en snij de **limoen** in kwartjes.

Tip: Voeg meer kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.



3. Noedels roerbakken

- Voeg de Vietnamese saus, honing en ketjap toe aan de groenten (zie Tip).
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de groenten. Meng goed door.
- Zet het vuur hoger en voeg de **noedels** toe aan de wok. Roerbak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen en leg de vegetarische runderstukjes erbovenop.
- Garneer met de **munt** en de gefrituurde **uitjes**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat de ketjap in deze stap dan achterwege. Voeg eventueel na het serveren een beetje ketjap naar smaak toe.



Platbrood met pittige grillkaas en honing

met verse kruiden, paprikamayo, za'atar en rodekool

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Volkoren Libanees platbrood



Witte grillkaas



Gerookt paprikapoeder



Rode ui



Zoet-pittige chilisaus



Gesneden rodekool



Paprikapoeder



Komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Veldsla



Za'atar



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

Het geheim van perfect gegrilde witte kaas is timing - bak de kaas vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	648 /155
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	24,7	4,1
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	20,1	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **witte grillkaas** in plakken van ½ cm dik (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **grillkaas** en het **gerookt paprikapoeder** 2 minuten per kant.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan slechts de helft van de grillkaas en bewaar de rest voor een andere keer.



2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak mee tot de **grillkaas** klaar is.
- Roer de honing, de zoet-pittige chilisaus en de helft van de witewijnazijn erdoor. Breng op smaak met peper en zout en bak de **grillkaas** nog 1 minuut per kant.
- Meng in een grote kom de **rodekool** met de overige witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Prik gaatjes in de verpakking van het **platbrood** en verwarm 1 minuut op hoge stand in de magnetron (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de verse **kruiden** grof.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan slechts de helft van het platbrood. Het overige platbrood kun je een andere keer gebruiken.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met het **paprikapoeder** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Vul het **platbrood** met de salade, rodekool, **komkommer**, **haloumi** en **ui**.
- Besprenkel met de paprikamayonaise.
- Garneer met de verse **kruiden** en de za'atar.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Garnalen in kruidige kokossaus

met broccolirijst en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte langgraanrijst



Broccolirijst



Knoflookteentje



Rode peper



Rode ui



Vissaus



Kokosmelk



Garnalen



Spinazie



Gemberpuree



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtiele hartige, umami smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 3 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen 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.



3. Afmaken

- Verhit ondertussen een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook**, overige gemberpuree en overige **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 3 - 4 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **garnalen** en het bakvet toe aan de **kokossaus** en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Allergenen

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

2. Saus maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, de helft van de **knoflook**, de helft van de gemberpuree en de helft van de **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de **kokosmelk** toe en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de helft van de **garnalen** met **kokossaus** over de **rijst**.
- Schep de overige **garnalen** met saus ernaast.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in ontbijtspek met aardappeltjes

met wortel en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord ravigoter - opwekken, verkwiken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Wortel koken

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Vis voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en wikkel de vis in het **ontbijtspek**.



4. Wortel afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

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



5. Vis bakken

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot de vis gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkeld vis met de aardappelschijfjes en de wortelschijfjes. Serveer met de ravigotesaus.

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met honing-mosterddressing

met ei, rode biet, appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Honing-
mosterddressing



Skipjack tonijn in
zonnebloemolie



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

Rode biet is echt een all-star groente! Het kan atletische prestaties
verbeteren door ervoor te zorgen dat je minder snel uitgeput raakt en het
cardiorespiratoire uithoudingsvermogen te vergroten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	470 / 112
Vetten (g)	35	6
Waaran verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waaran suikers (g)	18,3	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Schil de rode biet en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de rode biet in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af en houd apart.
- Halver eer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** 8 minuten.
- Voeg het **ei** toe en kook 6 - 10 minuten verder. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en het **ei** met koud water zodat ze afkoelen.



2. Groenten snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout. Snijd de verse **kruiden** fijn.



3. Mengen

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!

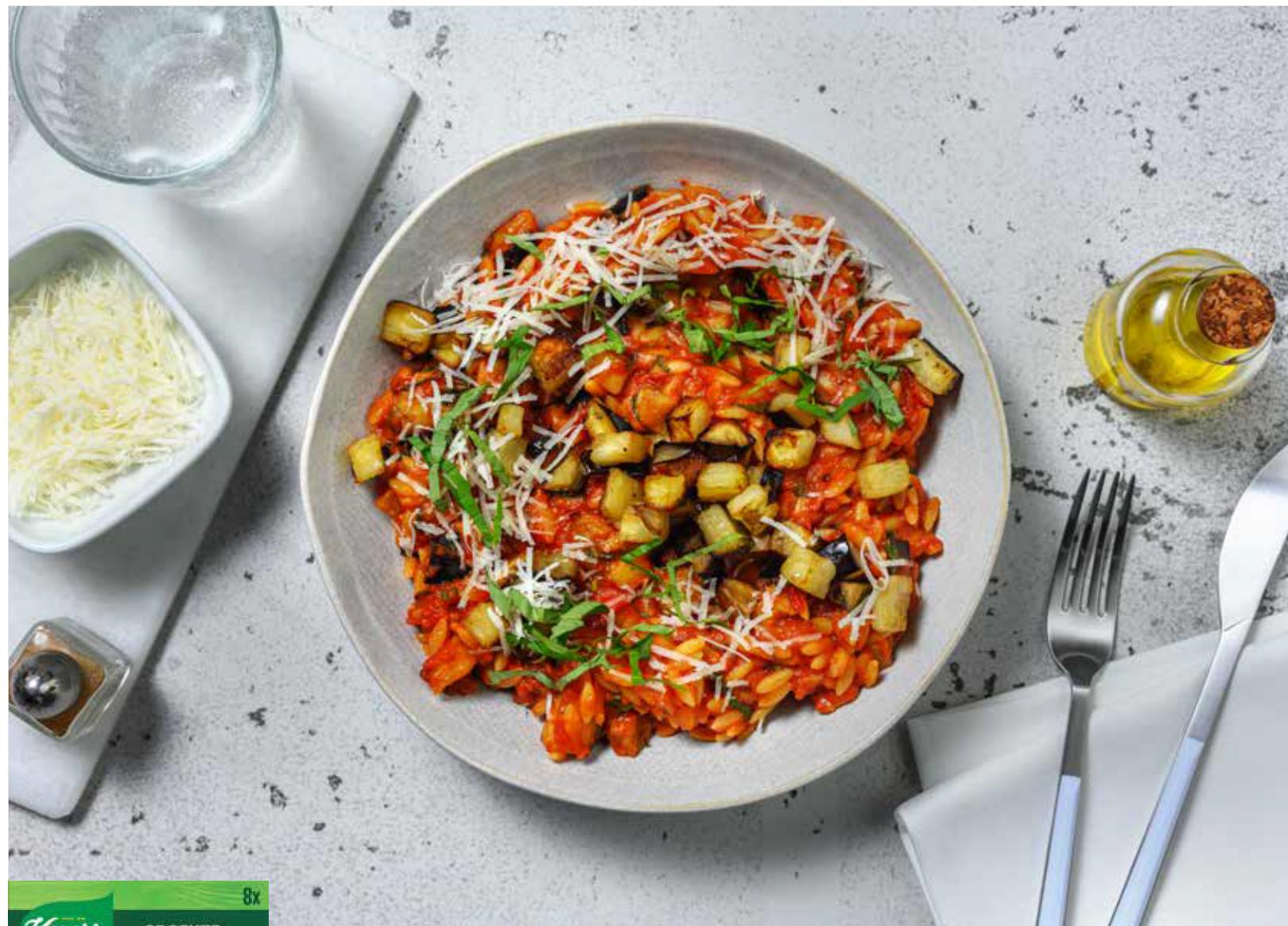


Orzo alla norma met aubergine

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tip voor in de keuken

Met Knorr bouillonblokjes in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want Knorr heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Aubergine



Knoflookteent



Tomatenblokjes



Orzo



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Paprikapoeder



Roomkaas



Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	408 /98
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	21	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een flinke scheut olijfolie en de **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **aubergineblokjes** 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **tomatenblokjes** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg de **orzo**, de bouillon, het **paprikapoeder**, de zwarte balsamicoazijn en de suiker toe. Breng afgedekt aan de kook en verlaag het vuur. Kook de **orzo** in 15 - 20 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om.
- Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te snel droog kookt.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak met een Knorr bouillonblokje.



3. Afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Voeg de helft van het **basilicum** en de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** toe aan de **orzo** en roer goed door.
- Voeg de **roomkaas** en ¾ van de geroosterde **aubergine** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Leg de overige geroosterde **aubergine** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!





Sticky champignons met spiegelei

met aardappelpuree, paksoi en bosui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Bosui



Ei



Ketjap manis



Taugé



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	50	100	100	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



2. Groenten snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten.
- Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de **paksoi** uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de **champignons** in plakjes.



3. Sticky champignons bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de taugé, ketjap en zoete Aziatische saus toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het **ei**.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de Koreaanse kruidenmix, een scheutje olijfolie en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door. Meng de paksoi door de aardappelpuree.
- Verdeel de aardappelpuree over diepe borden.
- Schep de **champignons** met saus eroverheen. Leg het **ei** erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met geitenkaas

met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum

Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hoge kom, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntlaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	¾	1¼	1½	2	2½
Verge basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 /809	479 /115
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,7
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	22,2	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

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 helft van de **knoflook** of snij fijn. Houd de overige **knoflook** apart. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



2. Risotto maken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Snijd ondertussen de **puntlaprika** in grote stukken. Meng in een kom de **puntlaprika** met de achtergehouden **knoflook** en een klein scheutje olijfolie.



3. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 4! Leg de **puntlaprika** en **knoflook** in het airfryermandje. Bak 8 minuten op 180 graden in de airfryer. Voeg toe aan een hoge kom en houd apart. Leg de **geitenkaas** in het airfryermandje. Besprenkel met de honing, strooi de **walnootstukjes** erover en bak 5 minuten op 180 graden in de airfryer. Je kunt nu door naar stap 5!



4. Alternatieve bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verdeel de **puntlaprika** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Bak 10 - 15 minuten in de oven. Voeg toe aan een hoge kom en houd apart. Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing, strooi de **walnootstukjes** erover en bak 5 - 10 minuten in de oven.



5. Saus maken

Pel de **knoflookteentje** en voeg toe aan de hoge kom. Voeg **Grana Padano**, een scheutje olijfolie en een snufje **geroosterd paprikapoeder** toe. Blend met een staafmixer tot een dikke **pasta**. Roer de **pasta** door de **risotto** wanneer deze klaar is. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof.



6. Serveren

Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de **tomatensalsa**.

Eet smakelijk!



Hamburger met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteentje



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Slagroom



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bêta-caroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mindere zoetheid.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Wortels bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortels** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **wortelfrietjes** met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



2. Groenten snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Voeg de laatste 5 minuten de **knoflookteentje** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en de **knoflookteentje** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



4. Burger bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant, of tot de burger gaar is. Haal de burger uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



5. Saus maken

Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** 3 - 4 minuten. Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampd. Voeg dan de **room**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.



6. Serveren

Serveer de burger met de **knoflook-aardappelpuree**. Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de **wortelfrietjes**ernaast.

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

Allergenen

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

Eet smakelijk!



Noedels met kipgehakt in Aziatische saus

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Paksoi



Rode ui



Paprikapoeder



Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Gekruid kipgehakt



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren. In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilderde en ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het ook prima invriezen.



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, 2x wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45	
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9	
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600	
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	529 /126
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	21,3	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **noedels** 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve plakken.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.



2. Groenten bakken

- Meng in een kom de **knoflook** met de **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en de zoete Aziatische saus (zie Tip).
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de groenten en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Kipgehakt toevoegen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een tweede wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het **kipgehakt** in 3 - 4 minuten los en gaar.

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



4. Serveren

- Voeg de groenten en de saus toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **noedels** toe en meng goed. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de **noedels** over de borden en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Portobello met brie en balsamico-bosbessensaus

met aardappelpuree, appel, prei en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Franse roombrie



Aardappelen



Prei



Pecanstukjes



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Bosbessenjam



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

De oorsprong van brie gaat terug tot de 8e eeuw. Het verhaal gaat dat keizer Karel de Grote zo dol was op de romige kaas dat hij deze regelmatig liet bezorgen op zijn kasteel in Aken!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecannootjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosbessenjam (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	524 /125
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,9
Koolhydraten (g)	104	15
Waarvan suikers (g)	53,4	7,9
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar en bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **brie** in plakken. Snijd de **prei** in dunne halve ringen.



2. Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 10 - 12 minuten, of tot de **prei** zacht is.
- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Leg de **portobello** met de platte kant naar beneden in de pan, voeg de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Draai de **portobello** om en bak, afgedeckt, 3 - 4 minuten verder.
- Bedek de **portobello** met de **brie** en laat de **brie** smelten. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **bosbessenjam**, de **tijm** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Verkruimel het overige bouillonblokje erboven en meng goed door. Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes inkoken.
- Snijd ondertussen de **appel** in blokjes.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **prei** over de puree en leg de **portobello** erbovenop.
- Besprengel de **portobello** met de honing en garneer met de **pecannoten**.
- Serveer met de balsamico-bosbessensaus.

Eet smakelijk!



Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, mangochutney en verse kruiden

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Verge gember



Kikkererwten



Kokosmelk



Basmatirijst



Verge koriander
en munt



Spinazie



Mangochutney



Gele currykruiden



Ui



Knoflookteentjes



Tomatenblokjes



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E bevatten dan andere peulvruchten? Dit beschermt jouw lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf.



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, pan, soeppan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	408 /98
Vetten (g)	28	3
Waaranverzadigd (g)	15,4	1,7
Koolhydraten (g)	134	15
Waaran suikers (g)	28,1	3,1
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.

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



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten.
- Voeg de zoete-aardappelblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten mee.
- Ris ondertussen de muntblaadjes van de takjes. Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.



3. Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat, afgedeckt, 15 minuten op laag vuur koken.
- Haal het deksel van de pan en voeg de kikkererwten toe. Kook nog 5 minuten mee (zie Tip).

Tip: Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.



4. Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en curry over diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.

Eet smakelijk!

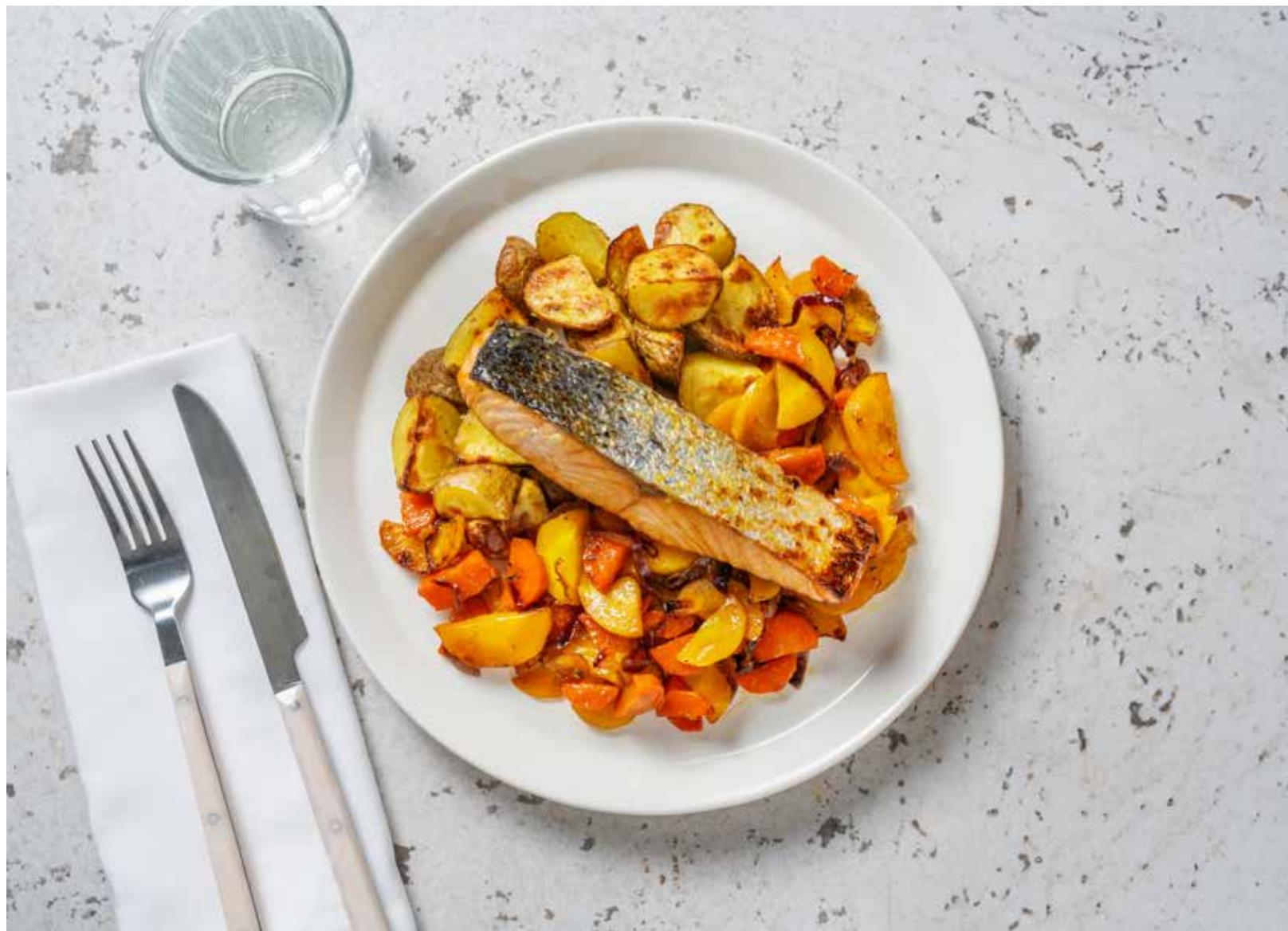


Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel en verse tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verse tijm



Gele wortel



Rode ui



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

Zalm behoert tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.



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, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 / 676	414 / 99
Vetten (g)	30	4
Waaranvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waaranvan suikers (g)	22,3	3,3
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in vieren. Voeg de **krieltjes** toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van $\frac{1}{2}$ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

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



3. Groenten stoven

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **tijm**, suiker en bouillon toe. Laat, afgedeckt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de **zalm**. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



6. Serveren

Serveer de **zalm** met de **krieltjes** en de geroosterde groenten.

Eet smakelijk!



Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Aubergine



Wortel



Teriyakisaus



Gomasio



Verse koriander

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, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	459 /110
Vetten (g)	23	4
Waaran verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	86	14
Waaran suikers (g)	18,6	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel op laag vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Roer de rijst erdoor en giet de bouillon erbij.



2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten op laag vuur gaar. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd elke helft in 4 lange partjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **aubergine** 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.



4. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal de steak uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Meng ondertussen het bakvet uit de pan door de **aubergine**.



5. Wortelsalade maken

Rasp ondertussen de **wortel** en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel** met de **mayonaise**, de witewijnazijn en de helft van de **koriander**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



3. Aubergine stomen

Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de hapjespan af en stoom de **aubergine** 4 - 6 minuten. Verwijder het deksel, voeg de teriyakisaus toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de aubergine toe.



6. Serveren

Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **rijst** over kommen en schep de **aubergine** en **wortelsalade** erover. Leg de steak erbovenop. Garneer met de **gomasio** en de overige **koriander**.

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

Eet smakelijk!



Camembert en croûte met gekaramelliseerde ui met krieltjes en frisse salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Franse camembert



Rode ui



Appel



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



Bladerdeeg



Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



NUTRI-SCORE



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, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	698 / 167
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	26,1	5,4
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	19,8	4,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng een pan met ruim water aan de kook voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in plakjes. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Kook de **krieltjes** 16 - 18 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.



2. Appel bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten. Blus af met ⅔ van de zwarte balsamicoazijn, roer vervolgens de suiker erdoorheen samen met de helft van de **tijm**. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Schep af en toe om.



3. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 5! Verdeel de helft van de mosterd over het **bladerdeeg**. Beleg met de camembert, de helft van de **appel** en de helft van de **ui**. Breng op smaak met peper en bestrooi met de overige **tijm**. Vouw de punten van het **bladerdeeg** naar binnen toe, maar zorg ervoor dat het deeg niet te ver uitrekt. Schep de **camembert** in **bladerdeeg** met de salade ernaast.



4. Airfryer bereiding

Druk het **bladerdeeg** samen aan de bovenkant om het goed dicht te maken. Leg het bladerdeegpakketje in het airfryermandje en bak 15 minuten in de airfryer, of tot het deeg goudbruin kleurt (zie Tip). Je kunt nu door naar stap 6!

Tip: De kooktijd kan variëren afhankelijk van het model van je airfryer.



5. Alternatieve bereiding

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verdeel de helft van de mosterd over het **bladerdeeg**. Beleg met de camembert, de helft van de **appel** en de helft van de **ui**. Breng op smaak met peper en bestrooi met de overige **tijm**. Vouw de punten van het **bladerdeeg** naar binnen toe, maar let erop dat het deeg niet te ver uitrekt. Druk het **bladerdeeg** samen aan de bovenkant om het goed dicht te maken. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het deeg goudbruin kleurt.



6. Serveren

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige mosterd en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, **krieltjes**, **puntpaprika**, de overige **appel** en de overige **ui** toe. Meng goed door de dressing. Serveer de camembert in **bladerdeeg** met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Bowl met miso-courgette en sojabonensalade

met rijst, pittige bosui-salsa, cashewnoten en komkommer

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



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



Jasmijnrijst



Courgette



Witte miso



Sojasaus



Sesamolie



Rode peper



Cashewstukjes



Sojabonen



Bosui



Komkommer



Gemberpuree



Furikake



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

Sojabonen, ook wel edamame genoemd, groeit in trossen aan takken. De naam komt dan ook van het Japanse woord 'eda', dat tak betekent, en 'mame', dat bonen betekent - 'bonen aan takken' dus!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, saladekom, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2979 /712	670 /160
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,1
Koolhydraten (g)	85	19
Waarvan suikers (g)	18,6	4,2
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	5,1	1,2

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uistomen.
- Halver de **courgette** door de lengte. Kerf met een mes een ruitjespatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet helemaal door de **courgette** heen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, afgedekt, 5 - 8 minuten met de snijkant naar beneden.



2. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing, de gemberpuree en de helft van de **sojasaus** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Draai de **courgette** om en verdeel de misosaus erover. Draai opnieuw om en verlaag het vuur. Bak 1 minuut met de snijkant naar beneden.

Gezondheidstip 🍏 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/4 van de sojasaus en voeg tijdens het serveren eventueel meer toe naar smaak.



3. Dressing maken

- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **rode peper** met de **sesamolie**, de furikake, de **bosui** en de helft van de wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met de overige **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **komkommer** in plakken. Voeg de **komkommer** en de **sojabonen** toe aan de saladekom en schep goed om.
- Meng de suiker, een snufje zout en de overige wittewijnnazijn door de **rijst**.
- Serveer de **rijst** over diepe borden. Leg de miso-courgette erbovenop en verdeel de sojabonen-komkommersalade ernaast.
- Garneer met de bosui-salsa en de **cashewnoten**.

Eet smakelijk!





Kikkererwtensalade met knapperig za'atar platbrood en verse kruiden met tahindressing, rode biet, komkommer en citroen

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren Libanees platbrood



Za'atar



Kikkererwten



Ras el hanout



Knoflookteent



Verse bladpeterselie en koriander



Gekookte rode bieten



Rodekool, wittekool en wortel



Mini-komkommer



Rucola en veldsla



Tahin



Citroen



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook gerosterd sesamzaad en sumak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met bladpeterselie en koriander*	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	75	125	150	175	275	300
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	519 /124
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	92	16
Waarvan suikers (g)	15	2,5
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kikkererwten** en de ras el hanout 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de tahin met de **knoflook**, de honing, de zwarte balsamicoazijn, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** en rode biet in blokjes.
- Snijd de verse **kruiden** grof.



4. Serveren

- Voeg de **komkommer**, rode biet, **rucola** en **veldsla**, **rodekool**, **wittekool** en **wortel** en verse **kruiden** toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Serveer de salade over diepe borden en verdeel de **kikkererwten** erover.
- Serveer met de platbroodchips en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Runderburger met piccalilly

met friszure komkommersalade en gebakken krieltjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltje met schil



Komkommer



Rode ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Meatier-burger



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

De naam piccalilly stamt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	3565 /852	534 /128
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.



2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes en snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie samen met de honing, de mosterd en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout, voeg de **zure room** toe en meng goed door.
- Voeg de **radicchio** en romaine, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

Tip: Je serveert de **ui** rauw. Houd je hier niet van? Bak de **ui** dan mee met de burger.



3. Runderburger bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter heet genoeg is, de burger in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Serveer de burger naast de salade.
- Proef de piccalilly en schep naar smaak over de burger.
- Serveer de **mayonaise** samen met de gebakken **krieltjes**.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe naar smaak.

Eet smakelijk!