



# Kalfsburger met aardappel-wortelpuree

met romige spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Spinazie



Kruidenroomkaas



Pikante uienschutney



Kalfsburger



Wortelschijfjes



Gesneden ui



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.



## 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, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** en **wortel** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant. Haal daarna de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.

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

## 2. Jus maken

- Voeg de **uienschutney** toe aan dezelfde koekenpan, voeg het water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat 4 - 5 minuten zachtjes sudderen tot de jus ingedikt is. Roer af en toe door (zie Tip).

**Tip:** Zet het vuur de laatste 2 minuten van de kooktijd hoger om de jus wat meer in te laten koken als hij te waterachtig is.



## 3. Spinazie bakken

- Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gesneden ui** 2 - 3 minuten.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat slinken.
- Voeg, zodra de **spinazie** geslonken is, de **kruidenroomkaas** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **wortels** tot een puree.
- Voeg eventueel het achtergehouden kookvocht toe.
- Roer de mosterd erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de wortelpuree met de romige **spinazie** ernaast.
- Top af met de **burger** en de jus.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 / 767	460 / 110
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	15,3	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



# Linguine met vegetarische gehaktballetjes

met zelfgemaakte tomaat-paprikasaus en basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager



Linguine



Passata



Knoflookteent



Vers basilicum



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



Paprikapoeder



Paprikareepjes



Gesneden ui



Siciliaanse kruidenmix



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



## 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

Staafmixer of blender, hoge kom, ovenschaal, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	635 / 152
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	18,1	3,6
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Basilicum snijden

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** grof. Pel de **knoflook**. Leg de **knoflookteent**, **tomaat**, **paprikareepjes** en **gesneden ui** in een ovenschaal.
- Besprengel met olijfolie en voeg dan de **Siciliaanse kruiden** en het **paprikapoeder** toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het **basilicum** grof.



### 2. Groenten roosteren

- Kook ruim water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **linguine** 10 - 12 minuten. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehacktballetjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.



### 3. Saus maken

- Voeg de geroosterde **groenten**, de **passata**, het kookvocht, de suiker, de balsamicoazijn en de helft van de **basilicum** toe aan een hoge kom. Gebruik een staafmixer om er een gladde saus van te maken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **linguine** en de **gehacktballetjes** toe aan de saus.
- Kook nog 1 minuut.

**Tip:** Je kunt de saus ook met een blender maken.



### 4. Serveren

- Serveer de **linguine** met de **gehacktballetjes** over de borden.
- Garneer met de **geraspte kaas** en het overige **basilicum**.

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

**Eet smakelijk!**



# Romige farfalle met varkenshaaspuntjes

met aubergine en tomatentapenade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomatentapenade



Aubergine



Farfalle



Varkenshaaspuntjes



Kookroom



Gedroogde tijm



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Gesneden ui



Knoflookteent



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?



## 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 met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikareepjes* (g)	50	100	200	200	300	300
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4054 /969	732 /175
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,8
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	14,9	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 10 - 12 minuten rondom bruin.

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



### 2. Varkenshaaspuntjes bakken

- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uistomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 minuut. Voeg de **varkenshaaspuntjes** toe en bak 2 - 3 minuten.

**Gezondheidstip:** Let jij op je calorie-inname? Weeg dan 60 gram pasta per persoon af en gebruik de helft van de kookroom.



### 3. Saus maken

- Blus de **varkenshaaspuntjes** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de kookroom.
- Voeg de **tijm**, **tomatentapenade** en de **pasta** toe en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Verhit het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Roer de **aubergine** en de helft van de **geraspte kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Curry met venkel en paprika

met rijst, naanbrood en koriander-yoghurtsaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Woksauw met gember



Gemalen kurkuma



Venkel



Verse koriander



Tomatenpuree



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Naanbrood



Biologische volle yoghurt



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Paprikareepjes



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een  
soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen.



## 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 met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	75	100	150	175	225
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paprikareepjes* (g)	100	200	200	400	400	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3431 / 820	590 / 141
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,8
Koolhydraten (g)	113	19
Waarvan suikers (g)	20,4	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Halveer de **venkel**, snijd in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes.
- Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Bakken en koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ tl **gemalen kurkuma** per persoon toe en bak 1 – 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree**, **woksaus met gember**, **paprikareepjes** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten.
- Bak ondertussen de **naan** 5 - 7 minuten in de oven.

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



### 3. Curry afmaken

- Voeg de **kokosmelk** toe aan de **groenten**, verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon bovenop en breng het geheel zachtjes aan de kook.
- Laat, afgedekt, pruttelen tot serveren. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** grof.
- Meng in een kom de **yoghurt** met ½ van de **verge koriander** en peper en zout naar smaak.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop.
- Garneer het gerecht met de overige **verge koriander**.
- Serveer met het **naanbrood** en het yoghurtsausje.

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

**Eet smakelijk!**



# Bami in Surinaamse stijl met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en verse gember

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



Komkommer



Surinaamse kruiden



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Tomatenpuree



Sojasaus



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



Groene paprika



Linguine



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



## 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, saladekom, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	611/146
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	93	19
Waarvan suikers (g)	22,3	4,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,6	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn (zie Tip). Halveer de **komkommer** in de lengte.
- Verwijder met een theelepel de zaadlijsten en snijd beide helften van de **komkommer** in dunne plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

**Tip:** Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem rasp. Geen rasp in huis? Schil de gember dan wel en snijd zo fijn mogelijk.



### 2. Komkommer bereiden

- Maak in een saladekom een zoetzure dressing van per persoon: 1 el witte wijnazijn en ½ el suiker.
- Meng de **komkommer** met de zoetzure dressing. Schep goed om (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **gember** en de **Surinaamse kruiden** 2 - 3 minuten aan.

**Tip:** Net als bij marinieren trekken de smaken van de dressing nog beter in als je het een tijdje laat staan. Heb je geen haast? Wacht dan 5 minuten na het toevoegen van de komkommer voor je verdergaat met de rest van de stappen.



### 3. Bami afmaken

- Voeg de **kippendijreepjes** en **paprika** toe aan de wok en bak nog 4 - 6 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **sojasaus** en per persoon: ½ el ketjap en ½ bouillonblokje toe toe aan de wok met **kippendijreepjes**. Bak het geheel al roerend nog 1 minuut in de wok.
- Voeg de gekookte **pasta** toe en meng goed door elkaar. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als de bami te droog lijkt.



### 4. Serveren

- Snijd de **verge bladselderij** fijn.
- Verdeel de bami over de borden en garneer met de **bladselderij** en **gefrituurde uitjes** (zie Tip).
- Serveer de zoetzure komkommersalade erbij.

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

**Eet smakelijk!**



# Groene couscous met tonijn en peultjes

met verse kruiden en pompoenpitten

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Citroen



Komkommer



Tomaat



Knoflookteent



Verse bladpeterselie  
en munt



Peultjes



Pompoenpitten



Tonijn in water



Za'atar



Je nieren zijn je levens.



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

## 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, hoge kom, pan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Peultjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	667 / 159
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,1
Koolhydraten (g)	68	16
Waarvan suikers (g)	10,5	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Couscous koken

Kook ruim water in een pan met deksel en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Houd 20 ml kookvocht per persoon apart, giet de rest af en spoel de **couscous** af met koud water.



### 2. Snijden

Snijd de **peultjes** door de helft (zie Tip). Pers de **citroen** uit. Snijd de **komkommer** en de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Tip:** Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



### 3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak **knoflook** en **peultjes** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper.



### 4. Peultjes koken

Voeg 1 el water per persoon toe en kook, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot de **peultjes** gaar zijn. Haal van het vuur en roer de **za'atar** erdoorheen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat peultjes veel goede voedingsstoffen? Ze zijn rijk aan vitamine C voor een sterke weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



### 5. Groene saus maken

Ris de blaadjes van de **munt**. Meng in een hoge kom de mayonaise, het achtergehouden kookvocht, het kookvocht en ½ el **citroensap** per persoon. Voeg de hele **peterselietakjes** en de **muntblaadjes** toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Laat de **tonijn** uitlekken. Schep de **tonijn** samen met de helft van de groene saus door de **couscous**. Voeg de **peultjes**, **komkommer** en **tomaat** toe en meng door **couscous**. Serveer de **couscous** over diepe borden. Besprenkel met de overige saus. Garneer met de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige koolsla

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Wienerschnitzel  
van varkensvlees



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.



## 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, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wienerschnitzel van varkensvlees* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4025 /962	588 /141
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2
Koolhydraten (g)	97	14
Waarvan suikers (g)	22,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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



## 2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, de **gember** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook. Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten (zie Tips).
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

**Tip:** Kookt de rijst snel droog? Voeg dan extra water toe.

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



## 3. Schnitzel bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Schud de pan tijdens het bakken af en toe zodat de **schnitzel** niet aanbakt. Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en 1 tl water per persoon.

**Tip:** Wees niet te zuinig met de roomboter, anders komt de paneerlaag van de schnitzel los tijdens het bakken.



## 4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden.
- Schep de zoetzure rauwkost naast de **rijst**.
- Leg de **schnitzelreepjes** erbovenop.
- Garneer met de saus en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Weetje** Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden én gezonde spieren.

**Eet smakelijk!**



# Rigatoni met rundergehakt in aubergineroomsaus

met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Kookroom



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteentje



Ui



Rucola



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord *rigato*, dat 'gestreept' betekent.



## 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
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	662 /158
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,6
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13,7	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aubergine** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

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



### 2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uistomen. Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



### 3. Saus maken

- Blus het **gehakt** en de **ui** af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **kookroom** en de **tomatentapenade** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel ¾ van de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **pasta** en de **aubergine** door de saus.
- Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de **rucola**. Garneer met de overige **rucola**.

**Eet smakelijk!**



# Lichte waterzooi van koolvis

met wortel, prei en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom



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

Een Gentse klassieker vandaag! Wist je dat waterzooi oorspronkelijk met zoetwatervis uit de Gentse rivieren, grachten en kanalen werd bereid?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2343 /560	258 /62
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	14,3	1,6
Koolhydraten (g)	55	6
Waarvan suikers (g)	12	1,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het **laurierblad** toe.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Snijd de **prei** in ringen en was grondig.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



## 2. Waterzooi bereiden

- Verhit de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **prei**, **wortel** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de witewijnazijn en de bouillon met **laurierblad**. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



## 3. Snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de **vis** in blokjes van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de **aardappelen** gaar zijn zodat het niet meer kookt.



## 4. Serveren

- Meng de **kookroom** en de helft van de **peterselie** door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **visstukjes** in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneren met de overige **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Milde curry met kipgehaktballetjes

met rijst, rode puntpaprika en cashewstukjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

De kipgehaktballetjes zijn alvast op z'n Italiaans gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



Bosui



Rode puntpaprika



Jasmijnrijst



Kipgehaktballetjes  
met Italiaanse kruiden



Groene currykruiden



Gedroogde laos



Kokosmelk



Cashewstukjes



Wortel

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote koekenpan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	350	430	530
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3284 /785	614 /147
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	9,3	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,6	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 met deksel voor de **rijst**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember**. Snijd het witte gedeelte van de **bosui** in stukken van maximaal 3 cm en het groene gedeelte in dunne ringen. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **puntlaprika** in de breedte in smalle repen.



### 2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan tot serveren.



### 3. Groenten bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.



### 4. Curry maken

Voeg de **kipgehaktballetjes** toe aan de pan en halverwege ze met een pollepel of spatel. Voeg vervolgens de **groene currykruiden**, de **gedroogde laos** en de bloem toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roerbak het geheel 2 minuten. Blus af met de aangegeven hoeveelheid water.



### 5. Laten pruttelen

Voeg de **paprika**, de **kokosmelk** en het hele stuk **gember** toe aan de curry. Breng het geheel aan de kook, verlaag dan het vuur en laat de curry, afgedekt, 12 - 17 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Haal de **gember** uit de curry. Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de curry over de **rijst**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **cashewstukjes**.

Weetje 🍎 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn twee belangrijke mineralen voor het lichaam - zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

**Eet smakelijk!**



# Luxe wildzwijnburger met truffelmayonaise en portobello met parmezaan-truffelfrietjes en salade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Parmigiano  
Reggiano DOP



Briochebroodje



Portobello



Kumato-tomaat



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Olijfolie met  
truffelaroma



Aardappelen



Wildzwijnburger



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

Vandaag serveer je deze luxe burger niet zomaar met frietjes!  
Je strooit er Parmigiano Reggiano over en besprenkelt ze met  
extra vierge olijfolie met truffelaroma.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie met truffelaroma (ml)	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4870 /1164	682 /163
Vetten (g)	70	10
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,3
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	7,8	1,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Bakken

Bak het **briochebroodje** de laatste 2 minuten mee. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



### 3. Portobello bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **portobello** in 3 - 4 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm.



### 4. Burger bakken

Verhit, halverwege de baktijd van de frieten, ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **burger** en de **ui** toe en bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Houd warm in de pan tot serveren.



### 5. Salade maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de sla met de **tomaat**, de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de mayonaise met de helft van de **olijfolie met truffelaroma**.



### 6. Serveren

Snid de **briochebroodjes** open. Besmeer met de truffelmayonaise. Beleg met de **burger**, **portobello** en wat gebakken **ui**. Verdeel de frietjes over de borden. Garneer de frietjes met de **Parmigiano Reggiano**. Besprenkel de frietjes met de overige **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de **peterselie**. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Frisse risotto met kabeljauwfilet en citroentijm

met spinazie, venkel, haricots verts en mascarpone

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano  
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Haricots verts



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



## 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 met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## 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	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	3	3	4
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergeerde citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots verts* (g)	50	100	150	150	250	250
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
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)	3238 / 774	383 / 92
Vetten (g)	35	4
Waaranvan verzadigd (g)	22,1	2,6
Koolhydraten (g)	75	9
Waaranvan suikers (g)	10,7	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen. Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



## 2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg ½ el witte wijnazijn per persoon en ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met per persoon: ½ el witte wijnazijn en 1 tl suiker.



## 3. Koken en mengen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts** en halveer ze. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ½ el roomboter per persoon erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



## 4. Vis bakken

Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant.



## 5. Risotto afwerken

Scheur de **spinazie** klein boven de risotto en laat al roerend slinken. Voeg, wanneer de **spinazie** is geslonken, de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper.



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** en de **haricots verts** over de borden. Serveer met de **kabeljauw** en de **venkelsalade**. Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en het eventuele **venkelloof**.

**Eet smakelijk!**



# Verse tagliatelle met garnalen in kerrieroomsaus

met courgette en bieslook

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse tagliatelle



Garnalen



Witte wijn



Ui



Knoflookteentje



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verse bieslook



Tomaat



Courgette



Kookroom



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

Wist je dat dit gerecht bij onze zuiderburen scampi diabolique heet?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebonnablokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385/809	542/130
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12,2	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	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 **tomaat** en de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



### 2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder** en het **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en het water toe en verkuirmel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken. Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



### 3. Tomaten blancheren

Verhit ondertussen in een tweede koekenpan ½ el olijfolie per persoon. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en dompel ze 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snijd de **tomaat** daarna heel fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



### 4. Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar in dezelfde pan. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.



### 5. Afmaken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en roer vlak voor serveren met de **tomaat** door de saus.



### 6. Serveren

Verdeel de pasta over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

Weetje Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Meng eventueel een scheutje extra vrije olijfolie door de pasta zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.



# Luxe bibimbap met gemarineerde steak

met kimchisaus, gewokte groenten en spiegelei

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte langgraanrijst



Gemengde gesneden paddenstoelen



Gemarineerde steak



Ei



Kimchisaus



Courgette



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Sesamolie



Sojasaus



Knoflookteentje



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

Bibimbap bestaat uit verschillende elementen. Wanneer je deze bereidt, koelen anderen al af. Geen zorgen: het is de bedoeling dat je dit gerecht lauwwarm serveert.



## 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, 3x kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan, 2x kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	275	350	450	525
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	659 /157
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,9
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	11,5	2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uistomen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **wortel**. Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Voeg de **wortel**, **courgette** en **paddenstoelen** toe aan aparte kommen.



### 2. Vlees marinieren

Meng in een kom de helft van de **sojasaus** en de helft van de **sesamolie** met 1 tl **Koreaanse kruiden** per persoon. Voeg de **steak** toe en meng met de marinade. Laat de **steak** marinieren in de koelkast.



### 3. Groenten bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de overige **sesamolie** met ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Bak de **wortel** in dezelfde pan 1 - 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Champignons bakken

Verhit opnieuw ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan en bak de **paddenstoelen** in 6 minuten gaar. Voeg in de laatste minuut de helft van de **knoflook** toe en bak mee. Blus af met de wittewijnazijn en de overige **sojasaus**.

**Weetje** Paddenstoelen zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil.



### 5. Vlees bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Verhit in dezelfde koekenpan ½ el roomboter per persoon en bak 1 spiegelei per persoon. Meng in een kleine kom de **kimchisaus**, suiker, de overige **knoflook** en het water. Bewaar apart tot serveren.



### 6. Serveren

Snijd de **steak** in plakken. Verdeel de **rijst** over diepe borden. Verdeel de gewokte **groenten**, de **steak** en het spiegelei over de **rijst**. Strooi naar smaak de overige **Koreaanse kruiden** erover en besprenkel met de **kimchisaus** (zie Tip).

**Tip:** Wil je het meeste halen uit de smaakcombinaties in dit gerecht? Meng dan alles goed door elkaar met twee lepels zodat alle smaakmakers en het spiegelei goed gemengd worden met de rijst.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde kipfilet met geitenkaas en spinazie

met pestoaardappeltjes, groene salade en pompoenpitten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Pesto genovese



Pompoenpitten



Spinazie



Verse geitenkaas



Kipfilet



Sperziebonen



Courgette



Citroen



Honing-mosterddressing



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

## 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, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Vergeutekaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 15 minuten het deksel van de pan. Voeg ½ el **pesto** per persoon toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Vulling maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de helft van de **spinazie** 2 - 3 minuten, of tot de **spinazie** is geslonken. Voeg ⅔ van de **geitenkaas** en de overige **groene pesto** toe en roer goed door.



### 3. Kip vullen

Snijd de **kipfilet** in de lengte open, maar niet helemaal door. Leg de **kipfilet** in een met bakpapier beklede ovenschaal. Vul de **kipfilet** met het spinazie-geitenkaasmengsel, vouw dicht en breng op smaak met peper en zout. Bak de **kipfilet** 15 - 20 minuten in de oven.



### 4. Groenten bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **courgette**. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water. Snijd de **citroen** in partjes.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de **courgette**, de **sperziebonen** en de overige **spinazie** met de **honing-mosterddressing**. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



### 6. Serveren

Verdeel de pesto-aardappelen over de borden. Snijd de gevulde **kipfilet** in plakken en serveer eraan. Verkruimel de overige **geitenkaas** erover. Serveer met de salade en de **citroenpartjes**. Garneer het gerecht met de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas in spek met frisse citroendressing

met krieltjes, kruidenmayonaise en sperziebonen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



Ontbijtspek



Verse bieslook, dille  
en bladpeterselie



Varkenshaas



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit  
vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd  
dus!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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. Krieltjes bakken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de tijm en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍎 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.



## 2. Snijden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



## 3. Varkenshaas bakken

Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wikkel de **varkenshaas** in het **ontbijtspek**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkenshaas** uit de koekenpan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie. Bak de **varkenshaas** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



## 4. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon:  
½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing,  
½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie.  
Breng op smaak met peper en zout en zet apart.  
Snijd de **bieslook**, **dille** en **peterselie** fijn. Meng in een tweede kom de **verse kruiden** met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Sperziebonen bakken

Bak in dezelfde koekenpan van het **vlees** de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn. Haal de koekenpan van het vuur en meng 1 el **citroendressing** per persoon door de **groenten**.



## 6. Serveren

Verdeel de **varkenshaas**, **krieltjes** en **groenten** over de borden. Schenk de overige **citroendressing** over de **varkenshaas** (zie Tip). Serveer de mayonaise met **verse kruiden** bij de **krieltjes**.

**Tip:** Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met het overige citroenrasp naar smaak.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Krokante viskoekjes van garnalen en kabeljauw

met noedelsalade met mango en sweet chili

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kabeljauwfilet



Garnalen



Panko paneermeel



Mie noedels



Bosui



Komkommer



Paprika



Mango



Limoen



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Zoet-pittige chilisaus



Vissaus



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

De kabeljauw in dit recept is met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het MSC-keurmerk.



## 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

Blender of staafmixer met hoge kom, pan, keukenpapier, 2x saladekom, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	543 / 130
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	27,4	4,1
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,8	0,7

## Allergenen

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



### 1. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **paprika** in repen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en het witte gedeelte van de **bosui** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 2. Vis bereiden

Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de **komkommer** met de wittewijnnazijn en de suiker. Zet opzij. Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **garnalen** in grote stukken. Snijd de **kabeljauw** in grote stukken. Voeg de **kabeljauw** toe aan een mengkom. Mix kort met een staafmixer tot een grove puree (zie Tip).

**Tip:** Zorg ervoor dat je niet te lang mixt. De puree moet niet glad zijn.



### 4. Viskoekjes bakken

Verdeel de overige **panko** en bloem over twee diepe borden. Wentel elk viskoekje eerst door de bloem en vervolgens door de **panko**. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de viskoekjes 2 minuten per kant, of tot goudbruin en gaar. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.



### 5. Noedels koken

Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel kort onder koud water. Schil ondertussen de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een saladekom de **noedels** met de **mango**, **zoet-pittige chilisaus**, gebakken **groenten**, **sojasaus** en de overige **vissaus**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Viskoekjes maken

Voeg de **garnalen**, de helft van de **verse kruiden**, de helft van de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en per persoon: 1 el **panko** en 1 el **bloem** toe. Meng goed en breng ruim op smaak met peper en zout. Vorm 3 balletjes per persoon van het mengsel. Druk de balletjes voorzichtig aan om de viskoekjes te vormen.



### 6. Serveren

Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal en het water. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Verdeel de **noedels** over de borden en leg de viskoekjes erop. Garneer met de overige **verse kruiden** en het groene gedeelte van de **bosui**. Besprenkel met de sambalsaus en serveer met de **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**