



Stamppot met gehaktballetjes en chorizo

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de
smaakvolle chorizo.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	60	80	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[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)	3531 /844	459 /110
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,1
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	17	2,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3	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 en bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortelschijfjes** met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Aardappelen koken

Schil **aardappelen** en **zoete aardappel** en snijd in grove stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



3. Chorizo bakken

Snijd de zongedroogde **tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballen**. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Gehaktballen bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de **ui** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de jus te maken. Laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, de mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de zongedroogde tomaten en de geroosterde wortel toe en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en leg de **chorizo** en **gehaktballen** erbovenop. Serveer met de jus.

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.

Eet smakelijk!



Veggie mini-worstenbroodjes met smokey ketchup

met appel-wortelsalade en aardappelpartjes

Familie Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De worstjes van De Vegetarische Slager zijn plantaardige worstjes met een heerlijke bite - klein van stuk, maar groots van smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Bladerdeeg



Appel



Wortel



Paarse wortel



Little Willies van de
Vegetarische Slager



Aardappelen



Smokey
tomatenketchup



Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (rol(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little Willems van de Vegetarische Slager*	3	6	9	12	15	18
(stuk(s))						
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 / 968	596 / 142
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	26,3	3,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij in partjes (zie Tip). Meng in een kom de **aardappelpartjes** met een klein scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot de **aardappelpartjes** goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Gezondheidstip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan een kleinere portie aardappelpartjes of laat ze achterwege. Deze kun je de volgende dag in een lunchgerecht verwerken.



2. Worstenbroodjes maken

Snijd ondertussen het **bladerdeeg** in 3 driehoeken per persoon. Besmeer de driehoeken met de mosterd, maar zorg dat de randen vrij blijven.



3. Broodjes bakken

Leg de Little Willies op de korte kant van de driehoek en rol op. Bestrijk het laatste puntje met water zodat je het **bladerdeeg** goed dicht kunt plakken. Bestrooi met het **sesamzaad**. Leg deworstenbroodjes op een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt.



4. Wortels raspen

Rasp de **wortel**. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in blokjes.

Weetje Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtpuurvulling.



5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing van de **mayonaise** en de witewijnazijn. Meng de **wortel** en **appel** door de dressing. Voeg honing, peper en zout naar smaak toe en meng goed.



6. Serveren

Serveer de vegetarische worstenbroodjes met de **aardappelpartjes** en **appel-wortelsalade**. Serveer de **smokey tomatenketchup**ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met blauwekaassalade

met gebakken aardappelen en gekaramelliseerde appel

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



[Mini]-komkommer



Appel



Knoflookteentje



Varkenshaas



Blauwekaasblokjes



Rucola



Aardappelen



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (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)	2293 /548	440 /105
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,8
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	16,2	3,1
Vezels (g)	6	1
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. Aardappelen roosteren

- Verhit de oven voor op 210 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een kom.
- Voeg de **knoflook** en een scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Varkenshaas bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Leg de **varkenshaas** in de pan, verlaag het vuur en bak in 10 – 13 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in plakken. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in partjes.



3. Appel karamelliseren

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **appelpartjes** 6 – 8 minuten, of tot ze te goudbruin kleuren.
- Voeg de suiker toe en laat het geheel 1 - 2 minuten karamelliseren.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Zet het vuur uit en laat staan tot gebruik.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de **komkommer**, **rucola**, de overige zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **varkenshaas** in plakken. Serveer de **varkenshaas** met de salade en **aardappelen**ernaast.
- Verdeel de gekaramelliseerde appel over de salade en garneer met de blauwe kaas.

Eet smakelijk!



Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met krieltjes, broccoli en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Kookroom



Gehaktballetjes van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-tuinkruidenmix



Ui



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor deze balletjes uitspreken?
Daar heten ze kötbullar.

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, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	422 /101
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	19	2,5
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	21	2,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,3

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 **krieltjes** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Halveer de gehaktballetjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 pannen om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



3. Gehaktballetjes bereiden

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan van de gehaktballetjes en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **room**, bouillon, mosterd, bloem, **sojasaus** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan en verhit nog 6 - 8 minuten.

4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en **broccoli** over de borden en schep de balletjes met de saus ernaast.
- Garneer de groenten met de **gomasio-tuinkruidenmix** en serveer de **cranberrychutney** erbij.

Eet smakelijk!

Varkensoester met hazelnoot-tijmkorst

met gekaramelliseerd witlof en pastinaak-appelpuree

Totale tijd: 45 - 55 min.



Gedroogde tijm



Knoflookteentje



Varkensoester



Aardappelen



Appel



Witlof



Hazelnoten



Pastinaak



Roomkaas



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor een gebalanceerde maaltijd!



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, koekenpan met deksel, bord, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gedroogde tijm (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	15	30	45	60	75	90
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3054 /730	467 /112
Vetten (g)	29	4
Waaran verzadigd (g)	12,6	1,9
Koolhydraten (g)	73	11
Waaran suikers (g)	19,4	3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Hak de **hazelnoten** en de **knoflook** heel fijn en voeg toe aan een bord (zie Tip). Voeg de **tijm** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Houd wat van het hazelnootmengsel apart om als garnering te gebruiken. Rol vervolgens de varkensoester door het overige hazelnootmengsel en druk aan tot een korst.

Tip: Je kunt de knoflook, hazelnoten en tijm ook fijnmalen in een keukenmachine.



2. Groenten snijden

- Leg de varkensoester op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 20 minuten in de oven. Laat daarna een paar minuten rusten.
- Breng ondertussen ruim gezouten water aan de kook in een pan met deksel voor de groenten. Schil de **pastinaak**, **aardappelen** en **appel**.
- Snijd de **pastinaak** in blokjes van 1 cm en snijd de **aardappelen** in grove stukken.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in grote stukken.



3. Witlof karamelliseren

- Kook de **aardappelen** en **pastinaak** 17 minuten.
- Voeg de **appel** toe en kook 2 - 3 minuten verder. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd het **witlof** in de lengte doormidden. Breng op smaak met zout.
- Verhit de roomboter met de suiker in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Leg het **witlof** met de snijkant naar beneden in de pan. Bak 10 minuten.
- Keer daarna om en laat, afgedekt, nog 5 - 7 minuten garen.



4. Serveren

- Stamp de groenten met de **roomkaas** en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de varkensoester in plakken. Verdeel de puree en de varkensoester over de borden. Serveer met het gekaramelliseerde witlof.
- Garneer met het achtergehouden hazelnootmengsel.

Eet smakelijk!



Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaap: pecora.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (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)	3217 /769	627 /150
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,9
Koolhydraten (g)	92	18
Waarvan suikers (g)	19,5	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,5	0,3

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**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem, peper en zout toe en meng goed door.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

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



3. Basilicumroom maken

- Pluk de basilicumblaadjes. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn.
- Mix in een hoge kom de **room**, de ongesneden basilicumblaadjes, eem scheutje olijfolie, peper en zout met een staafmixer tot een gladde saus.
- Blus de groenten in de hapjespan af met de witewijnazijn. Verlaag het vuur.
- Voeg de **knoflook** en de **basilicumroom** toe aan de hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.

4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de geraspte **pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het fijngesneden **basilicum** en de overige geraspte **pecorino**.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Meatier-hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Lekker snel | Luxe Comfort Food

Totale tijd: 20 - 25 min.



Meatier-burger



Appel



Rode cherrymaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kiel met schil



BBQ-rub



Briochebroodje



Eieren



Geraspte oude Goudse kaas



Uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



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, 2x koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4506 /1077	636 /152
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	22,6	3,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,2	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.
- Verwijder het klok huis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne plakjes. Halver de **cherrytomaten**.
- Haal de ontbijtspekplakjes los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het spek 5 - 8 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor het briochebroodje.



2. Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes** en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



3. Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de burger, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de burger.
- Bak ondertussen het briochebroodje 2 - 3 minuten in de oven.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel**, **cherrytomaten** en de **slamix** toe en meng met de dressing.
- Serveer de **krieltjes** met **mayonaise** naar smaak.
- Snij het briochebroodje open. Beleg met de burger en het **ontbijtspek** en smeer de **uienschutney** op de andere helft van het broodje.
- Serveer de salade ernaast.



HELLO
FRESH

Kabeljauwfilet met zeekraal en olijven

met mafaldine, broccoli en citroen

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Zeekraal



Kalamata olijven



Mafaldine



Citroen



Kabeljauwfilet



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

Zeekraal is een bijzondere groente. Doordat zeekraal zelf ook een zoute smaak heeft, hoeft je minder zout toe te voegen aan dit gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	10	20	30	45	50	65
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	2883 / 689	580 / 139
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,3
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	9,5	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **mafaldine**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **mafaldine**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water (zie Tip).

Tip: Besprenkel de mafaldine met wat olijfolie om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken.



2. Ui en knoflook fruiven

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 3 minuten. Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.



3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 7 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg de **zeekraal** toe en bak 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Kabeljauwfilet bakken

Dep ondertussen de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **olijven** met de **kabeljauwfilet** 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur als dit te hard gaat. Draai voorzichtig om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



5. Afmaken

Voeg ondertussen de mafaldine toe aan de hapjespan met **groenten** en roer door tot alles warm is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **mafaldine** over de borden. Leg de **kabeljauwfilet** erbovenop en garneer met de **olijven**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Paella-stijl rijst met garnalen en kippendij

met chorizo en sperziebonen

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Dit recept is geïnspireerd op paella, een Valenciaans rijstgerecht. Wist je dat paella traditioneel boven een vuur van hout van de sinaasappelboom gebakken wordt?

Scheur mij af!



Paprika



Gemalen kurkuma



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Ui



Sperziebonen



Kippendijreepjes



Gerookt paprikapoeder



Knoflookteentje

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 wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	334 /80
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	9,7	0,9
Koolhydraten (g)	85	8
Waarvan suikers (g)	16,5	1,6
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	44	4
Zout (g)	3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**, pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in repen. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken.



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **wortel**, de gemalen **kurkuma** en het **gerookt paprikapoeder** toe en fruit 3 minuten. Voeg de **paprikareepjes** toe en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 350 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedeckt, 15 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door. Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 12 minuten.



4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kip**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).



5. Mengen

Haal het deksel van de pan met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kip** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe aan de paella. Roer goed door en laat zachtjes nog 3 minuten koken, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Serveer de overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!

Tip: De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



Fusion pokébowl met garnalen

met avocado, sojabonen en komkommer

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Whiskeysaus



Sushirijst



Avocado



Verge dille & bieslook



Handsinaasappel



[Mini-]komkommer



Sojabonen



BBQ-rub



Zwart sesamzaad



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	½	1	1½	1½	2½
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bloem (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	720 / 172
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	18,1	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Sushirijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **sushirijst** toe en zet het vuur laag.
- Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.



3. Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **garnalen** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 2 minuten.
- Blus af met 1 el sinaasappelsap per persoon. Voeg de honing en de bloem toe en goer goed door. Laat nog 1 minuut inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de wittewijnazijn en de suiker door de **sushirijst**.
- Meng in een kleine kom de whiskeysaus met ½ el water per persoon.

2. Groenten snijden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Pers de helft van de **sinaasappel** uit. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de overige **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd in blokjes.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.



4. Serveren

- Verdeel de **sushirijst** over diepe borden of kommen.
- Leg de **avocado**, **sojabonen**, **sinaasappelblokjes**, **komkommerlinten** en **garnalen** op de rijst.
- Besprenkel de **garnalen** met de overige saus uit de koekenpan en de whiskeysaus.
- Garneer met het **sesamzaad** en de verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met rodewijnsaus

met geroosterde pompoen en aardappel-bieslookpuree

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteentje



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verge bieslook



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!

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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.



2. Roosteren

Was of schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen $\frac{1}{3}$ van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



4. Saus maken

Verhit ondertussen de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de rode wijn en de **tijm** toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren. Breng op smaak met peper.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de bieslook fijn en meng de helft van de bieslook door de aardappelpuree.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** ernaast. Schenk de rodewijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** ernaast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

Weetje  Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 g pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.

Allergenen

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

Eet smakelijk!



Luxe avocadosalade met honing-geitenkaasbolletjes

met cherrytomaten, balsamicocrème en walnoten

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Ui		Parelcouscous
	Olijfolie met citroen		Geitenkaasbolletjes met honing
	Veldsla		Balsamicocrème
	Walnootstukjes		Verse bladpeterselie & basilicum
	Avocado		Rode cherrytomaten



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



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, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherryltomaat (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3925 /938	516 /123
Vetten (g)	53	7
Waaran verzadigd (g)	13,1	1,7
Koolhydraten (g)	88	12
Waaran suikers (g)	28,8	3,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet de **parelcouscous** af en spoel af onder koud water.
- Snipper ondertussen de **ui**. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **cherryltomaat** in 4 partjes.
- Snijd de verse **kruiden** fijn.



2. Walnoten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnoten** tot ze lichtbruin beginnen te kleuren.
- Zet het vuur uit en voeg de helft van de honing toe. Meng goed door.
- Verhit de olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 3 - 4 minuten.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte wijnazijn, de olijfolie met **citroen** en de overige honing.
- Voeg de **parelcouscous**, de **ui**, de **cherryltomaat**, de verse **kruiden** en de **veldsla** toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



4. Serveren

- Serveer de salade over borden.
- Verdeel de **avocado** en geitenkaasbolletjes over de salade.
- Garneer met de **honingwalnoten** en besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Pho-stijl noedelsoep met kip

met paksoi, taugé, limoen en verse kruiden

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Brede rijstnoedels



Vissaus



Hoisinsaus



Vietnamese saus



Kipfilet



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Paksoi



Wortel



Taugé



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



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

Taugé is een jonge, malse scheut van bonen. Ze zijn knapperig en mild van smaak en rijk aan vitamines en mineralen!

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, rasp, pan, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tauge* (g)	50	100	150	200	250	300
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	351 / 84
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,8
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	24,2	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	6,6	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. Kook de **rijstnoedels** 6 - 7, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel onder koud water. Bewaar apart tot later gebruik.



2. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snij zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan en bak de mix van **verse gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut. Voeg de **paksoistelen** toe en bak nog 1 minuut.



3. Soep maken

Voeg de bouillon, **sojasaus**, hoisinsaus, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), de helft van de suiker en de helft van de Vietnamese saus toe. Breng aan de kook. Verlaag vervolgens het vuur en laat zachtjes koken tot verder gebruik.



4. Kip bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Rasp ondertussen de **wortel**. Snij de **verse kruiden** fijn. Snij de **limoen** in 6 partjes. Breng de **kip** op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



5. Saus maken

Blus de pan af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de overige suiker en de overige Vietnamese saus erdoorheen. Voeg wat sambal naar smaak toe en kook 1 - 2 minuten. Voeg de taugé toe aan de soep samen met de **paksoibladeren** en kook 1 minuut.



6. Serveren

Snij de **kip** in plakken. Serveer de **noedels** in kommen en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom. Giet de soep eroverheen. Verdeel de **wortel** en **kip** over de kommen. Besprenkel met de saus. Garneer met de **verse kruiden** en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!