

# Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Mais in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



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

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een stevige  
soep uit de Verenigde Staten. Wij geven de soep een eigen  
twist met garnalen en kokosmelk voor de romigheid.



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.

Benodigheden

Vergiet, keukenpapier, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	394 /94
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	12,2	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng 250 ml water per persoon aan de kook. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 – 1 ½ cm. Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten met een snuf zout. Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.



4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?*



2. Aardappelen koken

Voeg de **aardappelen** toe aan de soeppan. Schenk het kokende water erbij en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven (zie Tip). Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar.

**Tip** 🍷 Zowel bouillon als garnalen bevatten relatief veel zout. Let jij op je zoutinname? Halveer dan de hoeveelheid van het bouillonblokje of gebruik natriumarme bouillon.



5. Soep koken

Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de soeppan met **aardappelen** en kook 2 minuten mee. Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de koekenpan, toe. Verhit nog 1 minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.



3. Snijden

Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd of knip de **bieslook** fijn. Giet de **mais** af en laat uitlekken in een vergiet.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!





# Rijstbowl met varkenshaas

met champignons en gomasio-sambalsaus

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Basmatirijst



Knoflookteen



Champignons



Sojasaus



Ui



Varkenshaas



Gomasio



Wortel



Spinazie



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, vergiet, waterkoker, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	369 /88
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,4
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan en kook de **rijst** in 10 - 12 minuten. Laat 5 minuten nagaren.
- Schaaf linten van de **wortel** met een dunschiller of kaasschaaf en meng in een kom met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de overige wittewijnazijn met de sambal, bruine suiker, water voor de saus, de helft van de **gomasio** en de helft van de **knoflook**. Bewaar de gomasio-sambalsaus tot serveren.



3. Varkenshaas bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de overige **knoflook** toe. Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie.

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



2. Snijden en bakken

- Snijd de **ui** in halve maantjes.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij tot stap 4.
- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker. Schenk het kokende water over de **spinazie** in een vergiet en laat uitlekken.



4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in plakjes.
- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaas**, **wortel**, **spinazie** en **champignons** erover.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Besprenkel met de gomasio-sambalsaus en **sojasaus** of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!





# Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met gebakken peer, ui en verse citroentijm

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Verse geitenkaas



Rucola en veldsla



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

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



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	200	400	500	800	900	1200
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	497 /119
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	29,6	5,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **peer** in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd vervolgens in de lengte in dunne plakjes.
- Snijd ¾ van de **rode biet** in dunne plakken en ¼ in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de **citroentijmtakjes**.

**Tip** 🍏 Wist je dat bietjes zeer vezelrijk zijn? 200 gram levert je bijna 20% van de ADH. Daarnaast zijn bieten rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk.



3. Salade maken

- Verkruimel de **geitenkaas** over de **flammkuchen**, bestrooi met de **citroentijm** en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Maak ondertussen in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rode-bietblokjes**, **rucola en veldsla** met de dressing.



2. Flammkuchen beleggen

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg 1 el suiker per persoon toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot alles goudbruin kleurt.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Verspreid de **zure room** over de **flammkuchen**. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Beleg eerst met de **rode-bietplakjes** en verdeel vervolgens de **ui** en **peer** erover.



4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel over de borden (zie Tip).
- Serveer de salade ernaast.

**Tip:** Besprenkel de flammkuchen met honing voor een zoete toets.

Eet smakelijk!





# Orzo alla norma

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Knoflookteen



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Orzo



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano



Paprikapoeder



Roomkaas



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

Wist je dat aubergines vaak als vleesvervanger worden  
gebruikt door hun smaak en textuur? Daarbij zijn ze een  
goede bron van vezels.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 / 703	419 / 100
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	24,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aubergines bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **aubergineblokjes** 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 3. Orzo afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Rasp het **Parmigiano Reggiano**blokje.
- Voeg de helft van het **basilicum** en de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** toe aan de **orzo** en roer goed door.
- Voeg de **roomkaas** en ¾ van de **aubergineblokjes** toe, roer opnieuw goed door en breng op smaak met peper.



### 2. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **tomatenblokjes** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg de bouillon, het **paprikapoeder**, de balsamicoazijn, de suiker en de **orzo** toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur wanneer de saus kookt.
- Kook de **orzo** 10 - 15 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door.



### 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Garneer met het overige **basilicum**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de overige **aubergineblokjes**.

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

Eet smakelijk!





# Heekfilet uit de oven met mosterd-sojasaus

met spinazie-aardappelpuree en geroosterde cherrytomaten

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Sojasaus



Spinazie



Heekfilet



Verse krulpeterselie



Rode cherrytomaten



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,  
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat  
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



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.

Benodigheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 /583	386 /92
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,8
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	6,5	1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
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. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Mosterdsaus maken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus** met de mosterd, de **ui** en de olijfolie. Breng op smaak met peper.



3. Heekfilet bakken

Voeg de **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal met bakpapier en meng met ½ van de mosterd-sojasaus. Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en leg de **heekfilet** op de **cherrytomaten**. Besmeer de **heekfilet** met de overige mosterd-sojasaus en bak het geheel 15 - 18 minuten in de oven.

:



4. Spinazie bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **knoflook** 1 minuut. Snijd ondertussen ¾ van de **spinazie** fijn. Voeg de fijngesneden **spinazie** toe aan de pan, schep om en laat, afgedekt, in 4 - 6 minuten slinken. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **krulpeterselie** grof.

Weetje 🍏 We weten dat spinazie veel ijzer bevat, maar wist je dat spinazie ook rijk is aan calcium? 200 gram spinazie levert je net zoveel calcium op als 1 glas melk.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het geheel smeug te maken. Voeg de geslonken **spinazie** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de overige **spinazie** over de borden en schep de spinazie-aardappelpuree erbovenop. Leg de **heekfilet** en **cherrytomaten** erbij. Garneer met de **krulpeterselie**. Schenk naar smaak de jus uit de ovenschaal over de puree.

Eet smakelijk!





# Biefstuk met bloemkool en kaassaus uit de oven

met romige aardappelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bloemkool



Ui



Aardappelen



Geel mosterdzaad



Kerriepoeder



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Geraspte belegen kaas



Kookroom



Gemarineerde biefstuk



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de  
bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel  
worden door de zon.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	200	400	750	800	1150	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geel mosterdzaad (zakje(s))	⅓	⅓	½	⅔	⅔	1
Kerriepoeder (zakje(s))	⅓	⅓	½	⅔	⅔	1
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	412 /98
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	19,6	2,9
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	6,5	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **biefstuk** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bloemkool**. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Kook de **bloemkool**, afgedekt, in 6 - 8 minuten halfgaar. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Haal de **bloemkool** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart.

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



4. Biefstuk bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Laat de roomboter goed heet worden, leg dan de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



2. Smaakmakers bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de **ui** in 5 - 7 minuten goudbruin. Voeg het **kerriepoeder** en het **mosterdzaad** toe en bak 1 - 2 minuten. Hak de **peterselie** fijn. Meng in een kom de **peterselie** met de **panko** en ⅓ van de **kaas**.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuijg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.



3. Bloemkool bakken

Breng het water van de **bloemkool** opnieuw aan de kook. Voeg de **aardappelen** toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg de **kookroom**, de overige **kaas**, een snuf peper en ruim zout toe aan de hapjespan met de **ui** en kook 2 - 3 minuten zachtjes op laag vuur. Voeg de gekookte **bloemkool** toe, roer goed door en bak nog 1 - 2 minuten mee. Giet alles in een ovenschaal en bedek met het pankomengsel. Bak 15 - 20 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Schep de **bloemkool** ernaast en leg de **biefstuk** erbij.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat bloemkool rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen?*

Eet smakelijk!





# Roodbaars met bieslooksaus

met gebakken aardappeltjes en wortel uit de oven

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Roodbaarsfilet



Aardappelen



Verse bieslook



Biologische volle yoghurt



Wortel



Gele wortel



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

Roodbaars is een heerlijke vissoort met een milde smaak en sappige textuur. Deze vis zit boordevol eiwitten, omega-3-vetzuren en vitamines.



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, grote kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roodbaarsfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	400 /96
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	5	0,8
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	7,2	1,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortels** in lange dunne staafjes van 1 cm. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in lange, smalle partjes.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat dit gerecht door de wortels rijk is aan vitamine A? Deze vitamine is belangrijk voor de groei, je afweersysteem en gezonde ogen. Daarnaast is dit gerecht laag in zout en rijk aan vezels.*



2. Aardappel bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Wortels roosteren

Meng in een grote kom de **wortels** met 1 el olijfolie per persoon. Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortels** zijn klaar wanneer de uiteinden donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

**Tip:** De oventijd van de wortels kan langer zijn als je een combi-oven of elektrische oven gebruikt. Prik erin met een vork. Gaat dit makkelijk? Dan zijn ze gaar.



4. Bieslooksaus maken

Snijd of knip ondertussen de **verse bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, de **bieslook** en ½ tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍏 *Met yoghurt maak je een fris en gebalanceerd sausje - rijk aan calcium en vitamine B2, maar laag in calorieën!*



5. Vis bakken

Dep de **roodbaars** droog en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur, draai de **vis** om en bak nog 2 minuten op de andere kant. Haal de **vis** uit de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Roer de bieslooksaus door de olie in de pan.



6. Serveren

Verdeel de **wortels** en **aardappelen** over de borden. Leg de **vis** ernaast en serveer met de bieslooksaus.

Eet smakelijk!





# Kipburger met tomatenjam en aardappelpartjes

met geroosterde courgettelinten, salade en mayonaise met truffelaroma

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipburger



Ontbijtspek



Rode cherrytomaten



Briochebroodje



Mayonaise met truffelaroma



Parmigiano Reggiano



Botersla



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Ovenaardappelpartjes



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

Nieuw in je box! Voeg een vleugje luxe toe aan je gerecht met  
de rijke truffelsmaak en romige textuur van de mayonaise  
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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vork, koekenpan met deksel, rasp, steelpan met deksel, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, spatel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Botersla* (krop(pen))	¾	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelparten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5259 /1257	694 /166
Vetten (g)	80	11
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,3
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	14,3	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**.
- Meng in een kom de **courgettelinten** met de **Siciliaanse kruiden** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze in een ovenschaal. Leg de **aardappelparten** op de helft van een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Leg de **courgettelinten** op de andere helft, en bak samen met het **ontbijtspek**, 20 minuten in de oven, of tot de **parten** goudbruin zijn.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.*



3. Afmaken

- Plet de **cherrytomaten** met een vork of spatel. Voeg per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl suiker toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat inkoken op middelmatig vuur tot serveren.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Verdeel de helft van de **kaas** over de **kipburgers** en bak nog, afgedekt, 2 minuten om de **kaas** te laten smelten. Houd afgedekt warm tot serveren.
- Pluk 2 bladen per persoon van de **botersla** voor de burger. Scheur de overige **botersla** grof.



2. Bakken

- Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur. Snijd de **briochebroodjes** open en bak ze, op de snijkant, in 1 - 2 minuten licht krokant. Haal uit de pan.
- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een steelpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en bak de laatste 2 minuten mee met de **cherrytomaten**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **briochebroodjes** op middelhoog vuur en bak de **kipburger** 7 - 9 minuten, of tot hij gaar is. Keer regelmatig om.



4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ tl witte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng de gescheurde **botersla** door de dressing.
- Beleg het **briochebroodje** met de **slablaadjes**, enkele **courgettelinten**, de **kipburger**, het **ontbijtspek** en de tomatenjam.
- Serveer de **aardappelparten** naast de burger en bestrooi met de overige **kaas**. Serveer met de **mayonaise met truffelaroma**.
- Serveer de overige **courgettelinten** op de salade.





# Visgratin van kabeljauw, koolvis, zalm en garnalen

met prei, venkel en aardappelpuree

Premium Luxe winterkost

Totale tijd: 50 - 60 min.



Prei



Venkel



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Garnalen



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Geraspte belegen kaas



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste  
vitaminen en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en  
stoof mee voor een extra voedzame visgratin!



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.

Benodigheden

Hapjespan, rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	160	240	240	320
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	389 /93
Vetten (g)	46	5
Waarvan verzadigd (g)	25,2	2,7
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	10,3	1,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in fijne ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Ovenschotel maken

Verlaag het vuur van de hapjespan en roer de **kookroom**, de **garnalen**, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** door de saus. Breng de stukken **zalm**, **koolvis** en **kabeljauw** op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen en dek af met de **geraspte kaas**. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **prei** en de **venkel** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg ½ el bloem per persoon toe en roerbak 1 minuut. Blus af met per persoon: 75 ml bouillon en 1 el wittewijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg vervolgens per persoon: 1 tl mosterd, ½ el roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



3. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Dep de **vismelange** en **garnalen** droog met keukenpapier.

**Weetje** 🍷 De vismelange is rijk aan jodium – belangrijk voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen. Eet je weinig brood (met bakkerszout)? Zorg dan dat je voldoende vis of zuivel eet om toch genoeg jodium binnen te krijgen.



6. Serveren

Serveer de visgratin met de aardappelpuree. Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!





# Tagliata di manzo van filet mignon

met pestokrieltjes, broccoli en Parmigiano Reggiano

Premium Luxe winterkost

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Broccoli



Parmigiano Reggiano



Rode cherrytomaten



Basilicumcrème



Filet mignon



Rucola



Balsamicocrème



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

Verwar 'tagliata' niet met tagliatelle – deze pastasoort vind  
je namelijk niet terug in dit gerecht. De naam komt van het  
Italiaanse woord tagliare, dat snijden 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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, serveerschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	80	160	270	360	430	520
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	504 /121
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	11,9	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **filet mignon** uit de koelkast (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes** in 12 – 15 minuten gaar. Weeg de juiste hoeveelheid **broccoli** per persoon af. Snijd de bloem in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook deze de laatste 3 - 4 minuten mee met de **krieltjes**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

*Tip: Voor het beste resultaat haal je de filet mignon al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast.*



2. Cherrytomaten bereiden

Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en ½ el olijfolie, peper en zout. Bak 13 – 15 minuten in de oven.



3. Broccoli bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **broccoli** en de **krieltjes** 3 - 4 minuten. Verlaag dan het vuur en houd warm tot serveren. Voeg net voor serveren de **basilicumcrème** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Filet mignon bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **filet mignon** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Wacht tot de olie goed heet is en leg het **vlees** dan in de pan. Bak 1 – 3 minuten per kant, of tot het **vlees** goudbruin is. Voeg tijdens het bakken ½ el roomboter per persoon toe en blijf het vlees constant met bakvet bedruipen. Bestrooi met zwarte peper, haal uit de pan en wikkel in aluminiumfolie. Laat minimaal 3 minuten rusten.



5. Tagliata maken

Meng in een kom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de **rucola**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **rucola** over de borden of over een grote serveerschaal. Snijd het **vlees** tegen de draad in in dunne plakjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.



6. Serveren

Verdeel het **vlees** over de **rucola**. Schep de **cherrytomaten** erbij en garneer met de **balsamicocrème** en de **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de **krieltjes** en **broccoli**.

Eet smakelijk!





# Tostada's met tonijnblokjes en avocadodip

met mangosalsa, zure room en jalapeño's

Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Avocadodip



Mango



Limoen



Rode puntpaprika



Zoet-pittige chilisaus



Mexicaanse kruiden



Tonijnblokjes



Verse koriander



Gesneden jalapeño's



Biologische zure room



Komkommer



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

Nieuw in je box! Deze tonijnblokjes hebben een vlezige  
smaak, zitten boordevol eiwitten en bevatten  
omega 3-vetzuren.



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.

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocadodip* (g)	80	160	240	320	400	480
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden jalapeño's* (g)	15	30	45	60	75	90
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 /915	601 /144
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	24,8	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	3,8	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.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd de **puntpaprika** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** door de lengte in vieren en dan in blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in partjes.



3. Tonijnblokjes bakken

- Wrijf de **mini-tortilla's** in met 1 el zonnebloemolie per persoon en de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Verspreid de **mini-tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak in 4 - 6 minuten knapperig.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **tonijnblokjes** in 1 minuut rondom bruin, haal ze uit de pan en voeg toe aan een kom. Voeg de overige **zoet-pittige chilisaus** toe en breng op smaak met peper en zout.



2. Salsa maken

- Meng in een kom de **mango, puntpaprika, komkommer**, de helft van de **zoet-pittige chilisaus** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **koriander**. Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de salsa. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en zet apart.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Beleg de tostada's met de **avocadodip**, salsa en **tonijnblokjes**.
- Garneer met de overige **koriander**.
- Serveer de **zure room** en de **jalapeño's** bij de tostada's.

Eet smakelijk!





# Krokante zeebaars met Mexicaanse twist

met avocado, pico de gallo en zoete-aardappelpartjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zeebaarsfilet



Panko paneermeel



Zoete aardappel



Ui



Tomaat



Avocado



Limoen



Rode peper



Verse bladpeterselie  
en koriander



Mexicaanse kruiden



Citroenmayo met  
zwarte peper



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

Heb jij zoete aardappel over? Snijd de zoete aardappel in  
reepjes, besmeer met olijfolie en bestrooi met paprikapoeder.  
Zet even in de oven en je hebt heerlijke frietjes.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, keukenpapier, bord, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4268 /1020	645 /154
Vetten (g)	64	10
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,3
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	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 200 graden.
- Snijd de **zoete aardappel** in dunne partjes.
- Meng de partjes in een kom met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **zoete-aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



3. Vis bakken

- Verhit 3 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **vis** te bakken. Haal de **zeebaars** door het bloembeslag en vervolgens door de **panko**.
- Leg de **vis** voorzichtig in de olie en bak de **vis** in 2 - 3 minuten per kant goudbruin, draai halverwege voorzichtig om. Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **vis** na het bakken op te laten uitlekken.
- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



2. Beslag maken

- Snipper de **ui** (zie Tip). Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Maak de pico de gallo: meng in een kom de **ui**, **tomaat**, **rode peper**, de helft van de **verse kruiden** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met een snuf zout.
- Maak in een grote kom een beslag van per persoon: 30 ml water en 25 g bloem, peper en zout. Meng in een tweede kom de **panko** met de overige **verse kruiden**.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan de laatste 2 - 3 minuten mee met de vis.



4. Serveren

- Leg de **vis** op de borden en serveer de pico de gallo deels over de vis.
- Leg de **avocado** plakjes als een waaier ernaast op het bord.
- Serveer met de **zoete-aardappelpartjes**, de citroenmayonaise en 1 **limoenpartje** per persoon.

**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.*

Eet smakelijk!





# Burrata & pecorino pasta

met rode puntpaprika, tomaat en smokey tomatenketchup

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Burrata



Tomaat



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte pecorino



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	566 /135
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	18,1	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,1	0,6

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 **conchiglie**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie** 9 - 11 minuten en giet daarna af. Laat uitstomen.

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



3. Pastasaus afmaken

- Meng de gesneden **tomaat**, **smokey tomatenketchup** en de **tomatenblokjes** door de smaakmakers in de hapjespan.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** en **pecorino** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken en koken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak ze grof.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg er ½ **burrata** per persoon op.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



# Libanees platbrood met rundergehakt en labne

met za'atar, grillkaas, munt en peterselie

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Libanees platbrood



Labne



Oosters gekruid  
rundergehakt



Za'atar



Tomaat



Mix van gesneden  
wortel en ui



Witte grillkaas



Mesclun



Tahinsaus



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Verse bladpeterselie  
en munt



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

Elk land kent z'n eigen streetfood: een snelle hap die je op elke  
hoek van de straat kunt krijgen. Makkelijk te maken en boordevol  
authentieke smaken - geniet van de lokale gerechten van jouw  
favoriete bestemmingen met onze Streetfood-recepten.



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.

Benodigheden

Kom, rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	60	120	180	240	300	360
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5209 /1245	772 /184
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	32,3	4,8
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	16,1	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	61	9
Zout (g)	5,5	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de mix van **gesneden wortel en ui** fijn. Ris de blaadjes van de **munt- en peterselietakjes** en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **tomaat** doormidden en vervolgens in plakken. Rasp de **grillkaas** met een grove rasp of snijd fijn (zie Tip).

**Tip** 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de grillkaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken.



4. Platbroden warm maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en maak de **platbroden** in 1 - 2 minuten warm.



2. Wortel en ui bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.



5. Platbroden beleggen

Meng in een kom de **labne**, **tahin**, **verse kruiden** en per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en 1 tl water (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Smeer de **platbroden** in met de labnesaus, maar laat hierbij de randen vrij. Besprenkel de labnesaus met de **za'atar**. Verdeel de vlees-groentemix in een strook over de **platbroden**. Leg de **tomatenplakken** in een strook naast het vlees. Verdeel de **sla** erover.

**Weetje** 🍏 De tahin is gemaakt van sesamzaadjes en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.



3. Vlees bakken

Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak in 3 minuten gaar. Zet het vuur uit en roer de geraspte **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

**Tip:** Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



6. Serveren

Rol de **platbroden** op en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!