



Gepaneerde pangasiusfilet met sticky soja-groenten

met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie | Health Conscious Choice

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteent



Rode ui



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus met minder zout



Furikake



Paprikapoeder



Courgette



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

Furikake is een Japanse smaakmaker gemaakt van gedroogd zeewier, sesamzaadjes en vis. De naam "furikake" betekent "strooien" in het Japans en verwijst naar de manier waarop het als laatste, smakelijke touch over gerechten wordt gestrooid.

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(en) met bakpapier, kom(men), diep bord, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	395 / 94
Vetten (g)	18	2
Waaran verzadigd (g)	3,6	0,5
Koolhydraten (g)	100	14
Waaran suikers (g)	17,4	2,4
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Vis voorbereiden

- Verdeel de panko over een derde diep bord en besprenkel de groenten met de achtergehouden saus, schep goed om en bak verder in de oven tot de groenten gaar zijn.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko.
- Leg de vis op een bord en houd apart.

Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant, of tot de vis goudbruin kleurt.

Serveren

- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Leg de vis erbovenop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas

met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum



Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeuig met een ‘al dente’ rijstkorrel. Deze versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika’s, het geroosterd paprikapoeder en de verse geitenkaas.”

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), hoge kom, staafmixer, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	¾	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	440 /105
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	24,5	3,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd de puntpaprika in grote stukken.
- Verdeel met de helft van de knoflook over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en meng goed. Breng ruim op smaak met zout.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot de puntpaprika lichtbruin begint te kleuren. Schep halverwege om.



Smaakmakers bakken

- Snipper de ui. Pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe.



Risotto maken

- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Voeg extra water toe en kook iets langer als je de risotto liever zachter eet.



Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde knoflook en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde puntpaprika toe en bewaar apart.
- Leg de geitenkaas op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel met de honing en verdeel de walnootstukjes over de geitenkaas. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.



Afmaken

- Voeg de Grana Padano, extra vierge olijfolie en een snufje gerookt paprikapoeder toe aan de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een dikke puree.
- Voeg, zodra de risotto gaar is, de puree toe aan de risotto en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd het basilicum grof.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat met de helft van het basilicum. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

Eet smakelijk!



Stamppot met gehaktballetjes en zongedroogde tomaten

met demi-glace en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



Demi-glace

SPORTCITY.

Kom voor of na je winterse maaltijd warmdraaien bij SportCity. Of je nu komt voor een vrije training, om onbeperkt alle groepslessen te volgen of voor een gezellig praatje in de lounge... bij SportCity kan het allemaal.
Scan de QR-code en start vandaag je winterlidmaatschap.



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, koekenpan

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
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	70	80	100
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout			naar smaak			

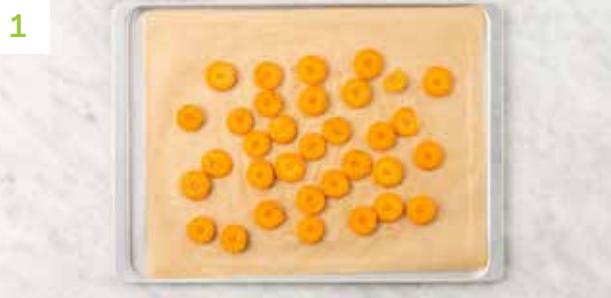
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	468 /112
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,3
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	23,7	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de wortel in schijfjes. Meng in een kom met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot de wortel goudbruin kleurt. Schep halverwege om.
- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in grove stukken.



Aardappelen koken

- Zet beide soorten aardappelen onder water in een pan en kook 12 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Halveer de gehaktballen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten verder op middellaag vuur.



Saus maken

- Haal de gehaktballetjes uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de demi-glace en een scheutje melk toe en meng goed.
- Laat 2 minuten inkoken en houd op laag vuur warm tot serveren.
- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.



Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht tot een puree.
- Breng op smaak met peper en zout. Roer de geroosterde wortel en de zongedroogde tomaten erdoorheen.
- Serveer de stampot op borden en schep de gehaktballetjes en saus erbovenop.

Eet smakelijk!



Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus

met prei, champignons en Mexicaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Knoflookteentje



Prei



Champignons



Volkoren spaghetti



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Kruidenroomkaas

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	573 / 137
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	17,7	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de prei in dunne ringen.
- Snijd de champignons in plakken.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de knoflook, champignons en prei toe, roer door en bak 5 - 6 minuten.



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan.
- Voeg de tomatenblokjes en het kookvocht toe en breng aan de kook.
- Roer de pasta en de kruidenroomkaas erdoor en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verge koriander



Witte kaas



Geroosterde cashewnoten



Aardappelen



Volkoren ciabatta

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 / 769	325 / 78
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,3
Koolhydraten (g)	85	9
Waarvan suikers (g)	18	1,8
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grote stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ¼ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grote stukken.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, beide soorten aardappelen en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook.
- Zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

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



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de soep over diepe borden. Leg de courgette en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Romige penne met aubergine, pijnboompitten en vers basilicum

met Parmigiano Reggiano en zongedroogde tomaten

Veggie | Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Italiaanse kruiden



Rucola en veldsla



Pijnboompitten



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals zongedroogde tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!

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(nen) (met deksel), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pijnboompitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge 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)	3330 / 796	620 / 148
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,1
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	20,7	3,9
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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



Aubergine bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm en hak de zongedroogde tomaten grof.
- Meng de aubergine met de bloem.



Pijnboompitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pijnboompitten goudbruin. Haal daarna uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en zongedroogde tomaten 3 - 4 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix en Italiaanse kruiden toe en bak 1 minuut verder.
- Blus af met de bouillon en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de room toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



Salade maken

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Meng in een saladekom de slamix met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Cheesy taquito's met rundergehakt

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en yoghurt

Familie | Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekruid rundergehakt



Volkoren mini-tortilla



Rode ui



Pruimtomaat



Paprika



Passata



Verge koriander



Gerookt paprikapoeder



Mexicaanse kruiden



Biologische volle yoghurt



Geraspte Tex-Mex kaas

Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

“Taquito” laat zich vertalen naar ‘kleine taco’. In Mexico worden ze ook wel ‘flautas’ genoemd, wat fluit betekent en verwijst naar de vorm van deze dunne rolletjes. Ze kunnen worden gevuld met verschillende soorten vlees - in dit geval gekruid gehakt!”

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Tex-Mex kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (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)	3192 / 763	594 / 142
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,6
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	16	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ½ van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 3 minuten los.



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Eet smakelijk!



Cheesy tostada's met avocadosaus

met zwarte bonen en knapperige koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rodekool



Mais in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Limoen



Paprika



Tomaat



Rode ui



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

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken: knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met een eindeloze keuze aan ingrediënten.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, hoge kom, staafmixer, grote kom, fijne rasp, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 /945	523 /125
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	1,8
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,4
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet.
- Snipper de ui. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ⅔ van de ui 2 - 3 minuten.



Saus maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in vieren.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Voeg de avocado toe aan een hoge kom en knijp er ¼ limoen per persoon boven uit.
- Voeg de koriander, de overige ui en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus. Proef en voeg limoensap naar smaak toe.



Tostada's maken

- Voeg de zwarte bonen, de helft van de mais en de helft van de tomaat toe. Bak 3 minuten verder.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg met het bonenmengsel en bestrooi met de kaas. Bak 5 - 8 minuten in de oven.



Serveren

- Meng in een grote kom de rodekool met de mayonaise en 1 el per persoon van de avocadosaus. Voeg de overige mais en overige tomaat toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de rauwkost.
- Serveer de tostada's op borden. Garneer met de overige avocadosaus. Serveer de overige rauwkost ernaast.

Eet smakelijk!



Kruidige garnalencurry met limoen en koriander

met rijst, courgette en kokosmelk

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Ui



Gemberpuree



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Pruimtomaat



Vers koriander



Limoen



Garnalen



Witte langgraanrijst



Afrikaanse kruidenmix



Courgette



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gemak. Perfect voor snelle maaltijden!

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(nen) (met deksel), wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoete Aziaatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2891 / 691	513 / 123
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	19,9	3,5
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	11,9	2,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de Afrikaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de gemberpuree, knoflook, ui en courgette toe en bak 1 - 2 minuten.



Curry maken

- Blus af met de witewijnazijn. Roer de kokosmelk en de zoete Aziaatische saus erdoor. Verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en de koriander fijn. Snijd de limoen in partjes.
- Voeg de garnalen en de helft van de tomaat toe aan de curry en laat 3 - 4 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden.
- Schep de curry en de overige tomaat erbovenop.
- Garneer met de koriander en serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Gelecurrynoedels met champignons en peultjes

met kokosmelk en limoen

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Bosui



Champignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze consistentie.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Peultjes* (g)	75	150	200	300	350	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verset udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1833 /438	345 /82
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,3
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui fijn. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



Groenten bakken

- Snijd de champignons in plakjes. Verwijder voorzichtig de uiteinden van de peultjes (zie Tip).
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en bosui 1 minuut.
- Voeg de champignons en gemberpuree toe en bak 4 minuten.
- Voeg de peultjes en gele currykruiden toe en bak nog 2 minuten.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk kan af trekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



Afmaken

- Snijd ondertussen de limoen in partjes.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe, roer door en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de udonnoedels toe en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden.
- Garneer met de achtergehouden bosui en serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Health Conscious Choice

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honig-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Zoet-pittige honing-mosterd is een eenvoudige combinatie van twee basisproducten uit de voorraadkast die je overal voor kunt gebruiken. De uitgebalanceerde smaak past perfect bij vlees, groenten en nog veel meer!

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(en) met bakpapier, kom(men), hapjespan met deksel, koekenpan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	411 / 98
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,5	0,2

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 krieltjes doormidden en eventuele grote krieltjes in kwarten. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd de blaadjes grof.
- Meng in een kom de krieltjes met de helft van de rozemarijn en een klein scheutje olijfolie.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2 Wortels bereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortels in halve maantjes van ongeveer 2 cm dik. Voeg toe aan een hapjespan.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes koken, of tot de wortels zacht zijn.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip).

Tip: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.



3 Aardappelen afmaken

- Roer de overige rozemarijn en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in 8 partjes en leg naast de aardappelen op de bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 10 - 15 minuten verder in de oven, of tot alles gaar is.



4 Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 6 - 8 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager, verdeel de helft van de honing-mosterddressing erover en bak, afgedekt, 1 - 2 minuten verder.
- Serveer alles op diepe borden. Besprengel de worstjes met de overige honing-mosterddressing.

Eet smakelijk!



Hoisin-aubergine met gomasio-sojabonensalade

met knoflookrijst, pinda's, koriander en bosui

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Mijn lievelingsgroente, aubergine, is de ster van dit plantaardige gerecht. Omdat je hem stoomt wordt hij in korte tijd gaar en fluweelzacht van binnen. Daarna nog even bakken in een lekker, sticky sausje en je hebt een heerlijk gerecht op tafel."



Aubergine



Bosui



Hoisinsaus



Zoete Aziatische saus



Sojabonen



Komkommer



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Knoflookteent



Witte langgraanrijst



Gomasio

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	455 /109
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,1
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	22,8	3,3
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst toe en giet de bouillon erbij. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten uitstomen. Giet eventueel af en laat uitstomen.

2



Groenten bakken

- Halver de aubergine in de lengte en snijd elke helft in 4 lange partjes.
- Snijd een deel van het groene gedeelte van de bosui fijn en bewaar apart om als garnering te gebruiken.
- Snijd de overige bosui in stukjes van 4 cm lang.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de aubergine en de bosui 3 - 4 minuten. Keer regelmatig om.

3



Salade maken

- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Zet het deksel op de hapjespan en stoom, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in schijfjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de honing met de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de komkommer, de sojabonen en de helft van de koriander toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Blus de aubergine af met de overige wittewijnazijn. Voeg de hoisinsaus en de zoete Aziatische saus toe. Bak nog 1 minuut.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel de aubergine en de salade eroverheen.
- Garneer de salade met de gomasio.
- Garneer de aubergine met de achtergehouden bosui, de pinda's en de overige koriander.

Eet smakelijk!



Hamburger met piccalilly

met krieltjes en salade met zure room

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltje met schil



Komkommer



Rode ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Meatier-burger



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

Deze burger geef je een twist met piccalilly - een populair Brits product geïnspireerd op de Aziatische keuken.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan(nen) (met deksel), saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	534 /128
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Krieltjes bakken

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

Airfryer Tip: Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Dressing maken

- Snijd de komkommer in schijfjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen (zie Tip).
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de mosterd en de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout, voeg de zure room toe en meng goed door.

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



Salade maken

- Voeg de sla, de ui en de komkommer toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de roomboter heet genoeg is, de burger in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Serveer de burger met de krieltjes, de mayonaise en de salade. Proef de piccalilly en serveer naar smaak op de burger.

Eet smakelijk!



Kerriegarnalen met casarecce en beurre blanc

met Parmigiano Reggiano, verse kruiden en courgette

Supersnel Health Conscious Choice

Totale tijd: 15 - 20 min.



Casarecce



Garnalen



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Vers bladpeterselie
en bieslook



Beurre blanc



Parmigiano
Reggiano DOP



Kerriepoeder



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

Een reductie van witte wijn met een flinke hoeveelheid roomboter maakt de perfecte beurre blanc.
Deze romige en friszure saus is heerlijk bij zeevruchten.

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(nen) (met deksel), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	601 / 144
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	9,9	2,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon apart, giet af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de prei in dunne ringen.



Snijden

- Verhit een klontje boter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, prei en knoflook 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de kaas met een fijne rasp.
- Snijd de verse kruiden fijn.



Saus maken

- Voeg de bloem toe aan de groenten en bak 1 minuut.
- Voeg het bewaarde kookvocht toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de beurre blanc, de helft van de kaas en de helft van de verse kruiden toe.
- Meng goed en laat op laag vuur pruttelen tot serveren.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de garnalen en het kerriepoeder 3 minuten.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op diepe borden en verdeel de garnalen erover.
- Garneer met de overige kaas en verse kruiden.

Eet smakelijk!



Stir-fry met noedels, tahin en courgetti

met cashewnoten, Thais basilicum en sesamzaadjes

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Tahin heeft een hartige, licht geroosterde, rijke en nootachtige smaak. Een geweldig ingrediënt om gerechten meer diepte en romigheid te geven.

Scheur mij af!



Courgetti



Volkoren noedels



Rode puntaprika



Sugarsnaps



Knoflookteentjes



Ui



Tahin



Sesamolie



Wortel



Zoete Aziatische saus



Limoen



Gemberpuree



Thais basilicum



Sesamzaad



Geroosterde cashewnoten

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(nen) (met deksel), kleine kom, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgetti* (g)	100	200	400	400	600	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntlijnpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uitje (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	552 / 132
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	23,3	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de puntlijnpaprika in reepjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Verwijder eventueel voorzichtig de uiteinden van de sugarsnaps met een mes en trek de draadjes af. Snijd de uitje in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de noedels 2 - 3 minuten.
- Voeg de courgetti toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en leg terug in de pan.



Snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en roerbak de wortel, puntlijnpaprika en uitje 2 - 3 minuten.
- Voeg de sugarsnaps toe en roerbak nog 3 minuten.
- Voeg de gemberpuree en knoflook toe en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het Thaise basilicum fijn.



Saus maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de tahin, de zoete Aziatische saus, de sojasaus, de honing en wat sambal naar smaak.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de kom.
- Voeg de noedels en de saus toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Besprenkel met sesamolie en wat ketjap naar smaak.
- Garneer met de cashewnoten, het Thaise basilicum en het sesamzaad.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPORTCITY.

Kom voor of na je winterse maaltijd warmdraaien bij SportCity. Of je nu komt voor een vrije training, om onbeperkt alle groepslessen te volgen of voor een gezellig praatje in de lounge... bij SportCity kan het allemaal.
Scan de QR-code en start vandaag je winterlidmaatschap.



Jasmijnrijst



Paprika



Kokosmelk



Sojasaus



Afrikaanse kruidenmix



Cherrytomaten in blik



Verge koriander



Gesneden ui



Gele currykruiden



Knoflookteentje



Rode peper



Gemberpuree



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (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)	3063 /732	495 /118
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	17	2,7
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de kip, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, **rode peper** en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Eet smakelijk!



Cheesy linzenschotel met veggie gehakt en aubergine

met Midden-Oosterse kruiden, yoghurt en tomaat

Veggie | Health Conscious Choice

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Linzen



Ui



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Tomatenblokjes



Biologische volle yoghurt



Vegan gehakt



Pruimtomaat



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

In dit recept poffen we de aubergine. Dat duurt misschien wat langer, maar betaalt zich dubbel en dwars terug in smaak!

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, zeef of vergiet, grote koekenpan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 / 579	351 / 84
Vetten (g)	32	5
Waaranvan verzadigd (g)	10,2	1,5
Koolhydraten (g)	35	5
Waaranvan suikers (g)	21,5	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Aubergine bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een flinke scheut olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 17 - 20 minuten in de oven.



Groenten bakken

- Snipper de ui. Snijd de wortel in blokjes van 1 cm (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 3 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

Tip: Snijd de blokjes niet te grof, anders garen ze niet snel genoeg.



Plantaardig gehakt bakken

- Roer de verse tomaat, het plantaardig gehakt en de Midden-Oosterse kruidenmix erdoorheen. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Blus daarna af met de zwarte balsamicoazijn.



Saus bereiden

- Giet de linzen af in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Voeg de linzen en tomatenblokjes toe aan de koekenpan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 3 - 4 minuten inkoken op laag vuur.



Schotel vullen

- Verdeel de helft van de saus over de bodem van een ovenschaal en bedek met de helft van de aubergineblokjes.
- Bedeck met de overige saus en de overige aubergineblokjes.
- Verdeel toefjes yoghurt over de aubergine. Breng op smaak met peper en bestrooi met de kaas.
- Bak de schotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.



Serveren

- Verdeel de linzenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Burger in romige zongedroogde-tomatensaus

met geroosterde groenten en verse kruiden

Familie | Health Conscious Choice

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Wortel



Vers bladpeterselie & basilicum



Kookroom



Half-on-half hamburger



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

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

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 / 778	462 / 111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,3
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	19,5	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

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



2 Groenten bakken

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



3 Snijden

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de verse kruiden fijn.
- Draai de burger om, voeg de Italiaanse kruiden toe en bak 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de room. Voeg de bouillon toe. Laat de saus 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.



4 Serveren

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

Eet smakelijk!



Tonijnsalade met gepofte zoete aardappel

met knapperige komkommer-koolsla, dille en bieslook

Health Conscious Choice

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Appel



Rode ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Biologische zure room



Komkommer



Tonijn in water



Verse dille & bieslook



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

Appel is de perfecte toevoeging aan een tonijnsalade! Het zorgt voor een extra knapperige bite en een zoete smaak die de rijke, hartige smaken van de tonijn, ui en bieslook in balans brengt.

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(en) met bakpapier, 2x kom(men), zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnaazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 /552	345 /83
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	28,9	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Scheur 1 vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af per persoon.
- Leg de zoete aardappel op de aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de pakketjes dicht en leg ze op een bakplaat.



Koolsla maken

- Bak 35 - 40 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de dille fijn.
- Meng in een kom de wittewijnaazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de komkommer, dille en wortel-koolmix toe aan de kom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryer Tip: Besprenkel de zoete aardappel met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Tonijnsalade maken

- Laat de tonijn uitlekken. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in kleine blokjes. Snijd of knip de bieslook fijn. Snipper de ui.
- Meng in een kom de honing met de mosterd. Voeg de ui, de zure room, de tonijn, de appel en ⅓ van de bieslook toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Houd apart tot serveren.



Serveren

- Haal de pakketjes met zoete aardappel uit de oven wanneer ze gaar zijn. Pas op: uit de pakketjes kan hete stoom komen.
- Verdeel de zoete-aardappelblokjes over de borden. Schep de tonijnsalade erbovenop.
- Strooi de overige bieslook over de tonijnsalade en zoete aardappel.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Eenpansspaghetti in tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie | Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Fresco spalmabile - roomkaas



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie & basilicum



Rucola en veldsla



Italiaanse kruiden



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

Minder moeite doen hoeft niet te betekenen dat een gerecht minder smaak krijgt! Voor dit eenpansrecept voeg je alles toe aan één schotel voor een simpele, heerlijke maaltijd waarbij je achteraf gemakkelijk kunt opruimen.

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

Rasp, deksel, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 / 625	379 / 91
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,2
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	16,8	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de spaghetti, tomaat, passata, Italiaanse kruiden, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.



Saus maken

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



Kruidenroomkaas maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl tortellonisoep met spinazie

met Italiaanse kaas en basilicumcrème

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Hun namen lijken zo op elkaar dat je ze gemakkelijk door elkaar haalt, maar tortelloni en tortellini zijn niet hetzelfde! Het verschil zit hem in de grootte: tortelloni zijn groter dan de fijngemalen tortellini.

Scheur mij af!



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Ui



Wortel



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Paprika



Tortelloni ricotta
en spinazie



Geraspte Italiaanse
kaas

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	323 /77
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,8
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	27	3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4,8	0,5

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel en paprika in blokjes.



2 Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en wortel 4 - 6 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruiden toe en bak 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook, dek de pan af.
- Laat 5 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de groenten gaar zijn.



3 Tortelloni koken

- Voeg de tortelloni toe aan de pan en kook 4 minuten.
- Voeg de spinazie toe en roer tot de spinazie is geslonken.
- Breng op smaak met peper.



4 Serveren

- Serveer de tortellonisoep in diepe borden.
- Garneer met de geraspte kaas en de basilicumcrème.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas en yoghurtsaus

met geroosterde paprika, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteentje



Verse krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Door de paprika's in de oven te roosteren, wordt hun smaak dieper en passen ze perfect bij verse kruiden en hartige specerijen!

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(en) met bakpapier, kom(men), pan(nen) (met deksel), wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 / 823	549 / 131
Vetten (g)	45	7
Waaranvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waaranvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snij in reepjes. Verdeel de paprika over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met zonnebloemolie en rooster de paprika 20 - 25 minuten in de oven, of tot de paprika zacht is. Schep halverwege om.



Toppings bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Hak de amandelen grof.
- Snijd de peterselie fijn en verkruimel de witte kaas.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de parelcouscous toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe. Zet het vuur laag en kook de parelcouscous in 13 - 15 minuten gaar.



Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de wortel en de komijn toe en verhoog het vuur naar middelhoog vuur. Roer door en bak 7 - 10 minuten, of tot de wortel gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kom de yoghurt met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de wortel toe aan de parelcouscous, samen met de helft van: de kaas, de paprika, de peterselie en de amandelen. Meng goed.
- Verdeel de parelcouscous over de borden en besprenkel met de yoghurtsaus.
- Leg de overige paprika erbovenop en garneer met de overige: kaas, peterselie en amandelen.

Eet smakelijk!



Smokey visstoof met kokosmelk

met aardappelen, prei en courgette

Health Conscious Choice

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Pocheren is een zachte manier om vis te bereiden, waardoor deze mals blijft en een fijne textuur behoudt. Tijdens het sudderen neemt de vis de subtile smaak van de vloeistof waarin je hem pocheert op, zonder dat hij uitdroogt of uit elkaar valt.

Scheur mij af!



Aardappelen



Prei



Courgette



Kokosmelk



Koolvis



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Surinaamse kruiden



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

Hapjespan(nen) (met deksel), pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2134 /510	299 /71
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,2
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	11,4	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en snijd in stukken van 2 cm.
- Zet onder water in een pan.
- Breng afgedekt aan de kook en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje  Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines. Zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

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



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei in 5 - 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de courgette, de knoflook, het gerookt paprikapoeder en de Surinaamse kruidenmix erdoorheen. Bak nog 5 minuten. Schep af en toe om.
- Roer de kokosmelk, de tomaat, de bouillon en de wittewijnnazijn erdoorheen.



Serveren

- Zet het vuur laag en leg de vis in de koekenpan.
- Dek de koekenpan af en pocheer in 3 minuten per kant gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de vis voorzichtig uit de stoof.
- Serveer de aardappelen op borden. Schep de stoof erover en leg de vis erbovenop.

Eet smakelijk!



Kipfilet in spinazieroomsaus

met aardappelen, wortel en verse kruiden

Health Conscious Choice

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

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

Scheur mij af!



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Verske krulpeterselie
en tijm

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(nen) (met deksel), pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	397 / 95
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Aardappelen bakken

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

Airfryer Tip: Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Kipfilet bakken

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



Laten sudderen

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



Spinazie toevoegen

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



Serveren

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

Eet smakelijk!

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



Flammkuchen met courgette

met mozzarella en knapperige salade

Veggie | Health Conscious Choice

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Rode ui



Flammkuchen



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



Geraspte mozzarella



Pruimtomaat



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

Het woord "flammekuchen", afkomstig uit de Franse regio Elzas, betekent letterlijk "vlammende taart". Tijdens het bakken in de oven sloegen traditioneel de vlammen over de randen, maar zetten ze de taart niet echt in brand.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	507 / 121
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Snijden

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

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



Courgette bakken

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



Flammkuchen beleggen

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



Salade maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mediterrane orzo met kipgehakt

met spinazie, puntpaprika en witte kaas

Familie | Health Conscious Choice

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Spinazie



Orzo



Cherrytomaat in blik



Witte kaas



Siciliaanse kruidenmix



Italiaanse kruiden



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Rode puntpaprika



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	417 /100
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in blokjes.



Kipgehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 minuut.
- Voeg het kipgehakt toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de puntpaprika, Italiaanse kruiden en Siciliaanse kruiden toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de orzo toe en bak 1 minuut mee.



Kaas verkruimelen

- Voeg de cherrytomaten uit blik en de bouillon toe en breng aan de kook. Laat het geheel, afgedekt, 12 - 15 minuten koken, of tot de orzo gaar is.
- Roer de bodem af en toe los. Voeg een scheutje water toe indien de orzo te snel droogkookt.
- Voeg, wanneer de orzo gaar is, de spinazie in delen toe. Laat de spinazie slinken.
- Verkruimel ondertussen de witte kaas.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden.
- Garneer met de witte kaas.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met krieltjes-venkelsalade

met appel, dille, rucola en veldsla

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Appel



Rode ui



Rucola en veldsla



Krieltjes



Zalmfilet



Verse dille



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

Dille is een geweldige toevoeging aan elke tuin! Dit geurige kruid is relatief makkelijk te kweken, is multifunctioneel (zowel de zaden als de bladeren zijn eetbaar) en trekt bestuivers aan - om je tuin bloeiend te houden!

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	442 / 106
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	16,9	2,9
Vezels (g)	12	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.



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwartalen.
- Kook de krieltjes, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en spoel met koud water.



Groenten snijden

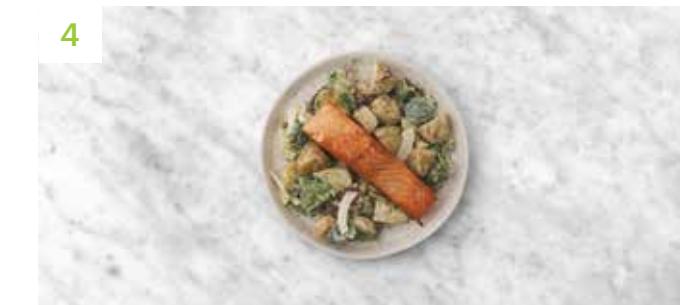
- Halveer de venkel, snijd in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes (zie Tip).
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de dille fijn.

Tip: Je serveert de venkel rauw. Houd je hier niet van? Dan kun je hem eventueel ook bakken. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 5 - 7 minuten.



Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de mosterd, de witte wijnazijn en de dille. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de krieltjes, appel, venkel en slamix toe aan de saladekom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en de vis toe en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai daarna om en bak 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de vis op borden. Meng de ui door de salade en serveer eraast.

Eet smakelijk!



Steak met noedels in zoete Aziatische saus

met limoen, verse kruiden en zoetzure komkommer

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Volkoren noedels



Komkommer



Rode ui



Gemarineerde steak



Wortel



Verse bladpeterselie en koriander



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

Het zal je misschien verbazen, maar wortels waren niet altijd oranje! Oude wortels waren er in paars, geel, rood en wit. De oranje variant werd voor het eerst gekweekt in Nederland in de 17de eeuw.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom(men), pan(nen) (met deksel), 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vergebladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2167 / 518	407 / 97
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	67	13
Waarvan suikers (g)	19,1	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de helft van de suiker. Voeg de komkommer toe en roer goed door.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de wortel.



Noedels koken

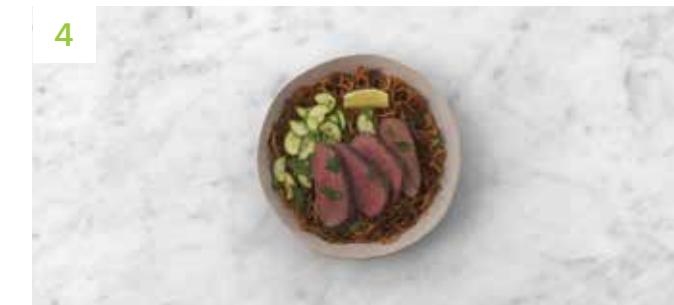
- Kook de noedels 4 - 5 minuten. Giet daarna af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 3 minuten.
- Roer de knoflook, zoete Aziatische saus, gemberpuree, sojasaus en overige suiker erdoor. Bak nog 1 minuut.
- Voeg de noedels toe en roer goed door.



Steak bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je steak het liefst eet.



Serveren

- Hak de verse kruiden fijn en snijd de limoen in partjes.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de noedels en serveer op borden.
- Verdeel de steak en komkommer eroverheen.
- Garneer met de verse kruiden en serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige stir-fry met biefstukreepjes en champignons

met rijst, spitskool en bosui

Familie | Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

“Swicy” is een smaaktrend die zowel zoete als pittige elementen combineert. Van hete honing tot zoete salsa’s, pittige chips of kruidige snoepjes, deze onweerstaanbare combinatie wint aan populariteit in allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Rode peper



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus



Bosui



Biefstukreepjes



Champignons



Witte langraanrijst

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(men), pan(nen) (met deksel), koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	589 /141
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	12,8	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



Vlees marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de suiker, sojasaus en de helft van de knoflook. Zet opzij en laat marineren.



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de champignons in kwartjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Champignons bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons, de **rode peper** en het witte gedeelte van de bosui 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de spitskool en de overige knoflook toe en bak, afgedekt, 5 - 8 minuten.
- Haal het deksel van de wok, voeg de zoete Aziatische saus toe en roer goed door.



Serveren

- Voeg de biefstukreepjes met marinade toe aan de champignons.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de biefstukreepjes in 1 - 2 minuten rondom bruin, of tot de gewenste gaarheid.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden en schep de biefstukreepjes met champignons erop.
- Serveer met de spitskool en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bietentortillachips

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnijperde rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntpaprika



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

Je serveert dit gerecht met bietentortillachips. Ze zijn smaakvol, knapperig en bovendien een lust voor het oog.

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(nen) (met deksel), kleine kom, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	562 /134
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	7,7	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de puntpaprika in blokjes.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui en puntpaprika toe en bak 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Halveren de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Saus maken

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



Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Serveer de bulgur in kommen of diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Serveer de tortillachips en de overige limoenpartjes ernaast.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Romige pasta met chorizo en olijven

met cherrytomaten, puntpaprika en spinazie

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Knoflookteentje



Fresco spalmabile - roomkaas



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode puntpaprika



Peruaanse kruidenmix



Kalamata-olijven



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.

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(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	40	80	120	160	200	240
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	576 /138
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,7
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	14,1	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in smalle reepjes.
- Halver de cherrytomaten en de olijven.



Groenten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de chorizo 2 - 3 minuten. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de knoflook, de puntpaprika, de cherrytomaten en de olijven 2 - 3 minuten.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.
- Roer daarna de chorizo erdoorheen.



Mengen

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



Serveren

- Voeg de inhoud van de koekenpan toe aan de pasta en roer goed door.
- Verdeel de pasta over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



Aziatische fusiontaco's met veggie gehakt en koolsla

met zoete chilimayonaise, pinda's en koriander

Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Deze Aziatische fusiontaco's combineren smaken uit heel Azië - fris, hartig, licht pittig - allemaal verpakt in een zachte taco. Niet gebonden aan één keuken, maar een frisse, heerlijke variatie op taco-avond!

Scheur mij af!



Rode ui



Mini-komkommer



Bosui



Vegan gehakt



Knoflookteentje



Limoen



Vietnamesische Sause



Zoet-pittige chilisaus



Ponzo



Rode peper



Witkool en wortel



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Mini-tortilla's

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(men), kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ponzu (g)	15	24	35	48	59	72
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	613 /147
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	23,3	3,9
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

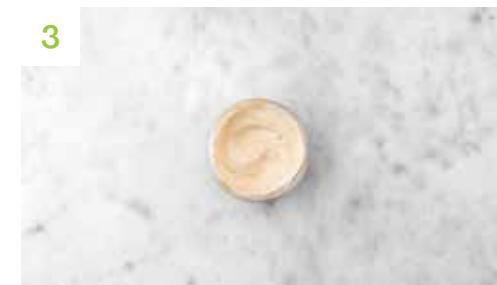
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1



2



3

Voorbereiden

- Snijd de ui in dunne halve ringen (zie Tip).
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de ui, komkommer, suiker en de helft van de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout, bewaar apart en scheep af en toe om.

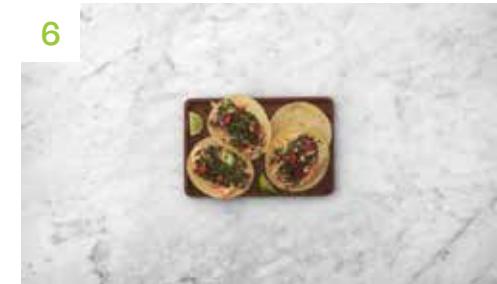
Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee in de volgende stap.



4



5



6

Snijden

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Bewaar wat van het groene gedeelte om als garnering te gebruiken.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het veggie gehakt met het witte gedeelte van de bosui 3 minuten.
- Snijd de helft van de limoen in partjes en pers de andere helft uit.

Koolsla maken

- Meng in een saladekom de ponzu met de overige rodewijnazijn en ½ van de chilimayonaise (zie Tip).
- Voeg de wittekool en wortel toe aan de saladekom en scheep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de ponzu dan achterwege en voeg eventueel later wat toe tijdens het serveren.

Afmaken

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Hak de koriander en pinda's grof.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de tortilla's 1 - 2 minuten per kant.

Serveren

- Serveer alle ingrediënten op tafel en laat iedereen de eigen taco naar smaak vullen.
- Serveer de limoenpartjes en de overige chilimayonaise ernaast.

Eet smakelijk!