



# Gele curry met garnalen en pinda's

met puntpaprika, krieltjes en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Krieltjes



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Garnalen



Gele currykruiden



Kokosmelk



Gezouten pinda's



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme vis- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	356 / 85
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,1
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Was de krieltjes en snijd in kwartjes.
- Zet de krieltjes onder water in een pan en kook, afgedekt, 9 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Voeg de sperziebonen toe aan de pan en kook de krieltjes en sperziebonen nog 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snipper de ui. Snijd de puntlaprika in reepjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.



### Curry maken

- Voeg de gele currykruiden toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de kokosmelk toe. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
- Voeg de puntlaprika toe en kook 5 - 7 minuten verder.
- Hak ondertussen de pinda's grof.



### Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de krieltjes en sperziebonen door de curry en verhit het geheel nog 1 - 2 minuten.
- Verdeel de curry over de borden en leg de garnalen erbovenop. Garneer met de pinda's.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteentje



Rode ui



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtile smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.



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

Hoge kom, ovenschaal, pan(nen) (met deksel), staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3799 /908	851 /203
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,6
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halver de cherrytomaten en pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



### Spinazie bakken

- Meng in een ovenschaal de cherrytomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.



### Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en ½ el kookvocht toe.
- Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.



### Serveren

- Verdeel de rucola over de borden. Schep de pasta en de geroosterde cherrytomaten erbovenop.
- Besprengel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

### Eet smakelijk!



# Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Rode ui



Gele currykruiden



Roerbakmix met champignons



Kokosmelk



Verge koriander



Gezouten pinda's



Sojasaus met minder zout



Gefrituurde uitjes



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

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

Soeppan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	375 / 90
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,1
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	11,2	1,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,8	0,4

### Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.



### Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Bak de ui met de knoflook, **rode peper** en de gele currykruiden 1 minuut.
- Roer de groentemix erdoor en bak 4 minuten verder.



### Soep maken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 4 minuten zachtdelen koken op middelmatig vuur.
- Snij ondertussen de koriander fijn en hak de pinda's grof.
- Voeg de udonnoedels en de sojasaus toe en kook 3 minuten verder.



### Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de koriander, pinda's en gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet in champignonroomsaus

met rijst, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Witte langgraanrijst



Gomasio-tuinkruidenmix



Kipfilet met mediterrane kruiden



Kookroom



Rode ui



Broccoli



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

Je brengt dit gerecht op smaak met gomasio-kruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	512 / 122
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,8
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	9,3	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,7	0,3

## 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 voor de rijst en broccoli.
- Snijd de champignons in kwarten. Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de rijst, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook nog 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



## Champignons bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en champignons 4 - 6 minuten, of tot de ui glazig is (zie Tip).
- Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.



## Saus maken

- Voeg de room, de mosterd en de bouillon toe aan de champignons.
- Laat de saus 5 minuten inkoken (zie Tip).

**Tip:** Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de hapjespan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.



## Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Leg de kip in de saus, dek de koekenpan af en laat 8 - 12 minuten koken.
- Verdeel de rijst en broccoli over de borden en garneer met de gomasio-tuinkruidenmix.
- Leg de kip op de rijst en verdeel de champignonroomsaus erover.

## Eet smakelijk!



# Portobello met taleggio en aardbei-balsamicosaus

met aardappelpuree, appel, prei en pecannoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Prei



Pecanstukjes



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Aardbeiensaus



Taleggio DOP



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

Taleggio is een zachte Italiaanse kaas met een milde, licht pittige smaak en een boterachtige textuur. Hij is rijk, romig en perfect om te smelten!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecanstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Taleggio DOP* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3870 / 925	497 / 119
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	23	3
Koolhydraten (g)	106	14
Waarvan suikers (g)	50	6,4
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel de Belft van het bouillonblokje erboven. Kook 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de prei in dunne halve ringen.



### Prei bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei 10 - 12 minuten, of tot de prei zacht is.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Leg de portobello met de platte kant naar beneden in de koekenpan, voeg de ui toe en bak 3 - 4 minuten.
- Draai de portobello om en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.



### Kaas snijden

- Snijd de kaas in plakken.
- Bedeck de portobello met de kaas en laat de kaas smelten. Haal vervolgens uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en blus af met de zwarte balsamicoazijn.



### Saus maken

- Voeg de aardbeien saus, de tijm en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Verkruimel het overige bouillonblokje erboven en meng goed.
- Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes inkoken.



### Puree maken

- Snijd ondertussen de appel in blokjes.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Leg de prei en de portobello op de puree.
- Besprengel de portobello met de honing en garneer met de pecannoten.
- Serveer met de aardbei-balsamicosaus.

### Eet smakelijk!



# Hartige zoete-aardappelsoep

met crème fraîche, zuurdesembroodje en pompoenpitten

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Pompoenpitten



Gele wortel



Crème fraîche



Rode puntpaprika



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Steenoven  
zuurdesembroodje



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



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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steenoven zuurdesembroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	277 / 66
Vetten (g)	20	2
Waarvan verzadigd (g)	8,9	0,9
Koolhydraten (g)	102	10
Waarvan suikers (g)	22,7	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de wortels in schijfjes van 1 cm dik. Snijd de puntpaprika in blokjes. Schil zowel de aardappelen als de zoete aardappel en snijf in kleine blokjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de ui en de knoflook 2 minuten.



### Soep maken

- Voeg de wortels, de puntpaprika, de aardappelblokjes en de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



### Pompoenpitten roosteren

- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

**Airfryer tip:** Bak het broodje 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.



### Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de pompoenpitten en crème fraîche. Serveer het broodjeernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet met kruidige orzo en za'atar

met witte kaas, citroen en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze volkoren orzo is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. Deze orzo is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.

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



Volkoren orzo



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



Witte kaas



Knoflookteentje



Ui



Spinazie



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Za'atar



Citroen

## 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, fijne rasp, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2741 / 655	431 / 103
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	14,7	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de orzo met de knoflook 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe. Dek de hapjespan af en laat 10 - 12 minuten op laag vuur pruttelen. Roer regelmatig door en voeg eventueel extra water toe als het te droog lijkt.



## Ui snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip en de ui 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de honing toe aan de ui. Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.



## Afmaken

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in 6 partjes.
- Voeg de gekaramelliseerde ui, de Midden-Oosterse kruidenmix, de za'atar en een klein klontje roomboter toe aan de orzo. Meng goed.
- Scheur de spinazie in delen direct boven de hapjespan.
- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de orzo en roer er wat citroenrasp naar smaak doorheen.



## Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover en garneer met de overige citroenrasp naar smaak.
- Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Teriyakibowl met plantaardige runderstukjes en mangosalade

met rijst, pinda's, taugé en limoen

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Botersla



Vegetarische runderstukjes



Mango



Ui



Knoflookteentje



Taugé



Jasmijnrijst



Teriyakisaus



Limoen



Gezouten pinda's



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom(men), pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	410 / 98
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,4
Koolhydraten (g)	101	14
Waarvan suikers (g)	26,9	3,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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

1



### Rijst koken

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de helft van de knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook, dek de pan af en laat 12 - 15 minuten koken.
- Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.

2



### Salade maken

- Snijd de sla grof. Snijd de limoen in partjes.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Meng in een kom het sap van 1 limoenpartje per persoon met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla toe en meng goed.

3



### Veggie runderstukjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de vegetarische runderstukjes en de overige knoflook 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus en de taugé toe en roerbak 1 minuut verder.
- Hak ondertussen de pinda's grof.

4



### Serveren

- Serveer de sla en de rijst aan weerszijden van diepe borden.
- Schep de stir-fry op de rijst en leg de mangostukjes op de salade.
- Garneer met de pinda's.

**Eet smakelijk!**



## Fusion salade Niçoise met tonijn, citroenmayonaise en sesamzaadjes

met sperziebonen, ingelegde ui en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode ui



Little gem



Sperziebonen



Zwart sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen



Pruimtomaat



Citroenmayo met zwarte peper



Tonijn in water



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

Niçoise met een twist! Dit recept combineert een Franse klassieker met gedurfde Aziatische smaken, waarbij de verse groenten en tonijn behouden blijven.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom(men), pan(nen) (met deksel), saladekom, kleine kom, 2x zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pruimtomaat (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2347 / 561	411 / 98
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	11,9	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in stukken. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook. Voeg de aardappelen toe en kook de aardappelen 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de sla fijn. Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de rode wijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui toe, meng goed door en bewaar apart.
- Meng in een kom de tonijn met de mayonaise, de honing en de helft van de Koreaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



### Tomaat snijden

- Voeg een klontje roomboter en de overige Koreaanse kruiden toe aan de aardappelen en sperziebonen. Bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de sambal met de limoenmayonaise.
- Snijd de tomaat in partjes.



### Serveren

- Voeg de sla en de tomaat toe aan de ui en schep goed om. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de salade over diepe borden en leg de rest ernaast.
- Besprenkel met de pittige citroenmayonaise en garneer met het zwarte sesamzaad.

### Eet smakelijk!



# Risotto van bulgur met champignons, pecorino en basilicumcrème

met hazelnoten, citroen en sperziebonen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Sperziebonen



Geraspte pecorino DOP



Italiaanse kruiden



Basilicumcrème



Geroosterde hazelnoten



Citroen



Fresco spalmabile - roomkaas



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

Dit recept is een leuke variant op risotto, gemaakt met bulgur in plaats van rijst. Deze stevige volkoren graansoort heeft een nootachtige smaak en een licht chewy textuur.



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
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2975 / 711	435 / 104
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	8,6	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in kwarten.



### Sperziebonen snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui en de champignons 3 - 4 minuten.
- Voeg de bulgur toe en rooster de korrels 1 minuut.
- Giet dan de bouillon erbij. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig door.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.



### Afmaken

- Voeg de sperziebonen toe en kook de bulgur in 6 - 8 minuten zacht, maar beetgaar.
- Voeg eventueel extra water toe om de bulgur nog verder te garen.
- Roer, wanneer de bulgur gaar is, een klontje roomboter, de roomkaas, de Italiaanse kruiden en de helft van de pecorino erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Hak de hazelnoten grof.
- Snijd de citroen in partjes.
- Serveer de risotto van bulgur op diepe borden en besprenkel met de basilicumcrème.
- Garneer met de hazelnoten en de overige pecorino. Serveer met de citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Tilapia à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikoerder



Spinazie



Tilapiafilet op huid



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

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, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerooster paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tilapiafilet op huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	376 /90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Halver de wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



## Puree maken

- Haal de hapjespan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg het gerooster paprikapoeder en een klontje roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.

## Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Keer de vis om en bak 3 minuten verder.
- Haal uit de koekenpan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.
- Voeg de spinazie toe aan de koekenpan en laat slinken.

## Serveren

- Verdeel de linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elke portie. Garneer met het amandelschaafsel.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Crispy bloemkoolstukjes met panko

met rijst, pinda's en zoet-pittige chilisaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteenten



Verse gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool



Mayonaise



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

Zoete-pittige chilisaus is een populaire smaakmaker die bekend staat om zijn zoete, licht pittige smaak. Het geeft alles direct meer smaak - ideaal om in te dippen, over gerechten te sprenkelen of aan sauzen toe te voegen.



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, kom(men), fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 / 866	560 / 134
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	108	17
Waarvan suikers (g)	21,6	3,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de sesamolie, sojasaus en bruine suiker.
- Schep ⅓ van het mengsel in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snufje zout en een klein scheutje olijfolie. Schep goed om.



### Bloemkool roosteren

- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Wentel de bloemkoolroosjes eerst door de sesammayonaise en vervolgens door de panko.
- Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



### Smaakmakers voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



### Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, het witte gedeelte van de bosui, de gember en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en bouillon toe. Zet het vuur lager en dek de pan af. Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### Rauwkost maken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de koolmix toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.
- Meng, kort voor serveren, de rauwkost door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de rijst over de borden en verdeel de bloemkoolroosjes eroverheen.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus en de overige sesammayonaise erbij.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

### Eet smakelijk!



# Wraps met chipotle, passievrucht en veggie worstjes

met smokey zwarte bonen, zure room en salsa

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Sausissekes van de Vegetarische Slager®



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Chipotle-pasta



Tomaat



Rode ui



Rode puntpaprika



Limoen



Mais in blik



Passievrucht



Biologische zure room



Verse dille



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

Chipotlepasta wordt gemaakt van chipotlepeppers, wat eigenlijk gerijpte, gerookte en gedroogde jalapeños zijn. Het rook- en droogproces verandert de jalapeños in chipotlepeppers, waardoor ze hun kenmerkende rokerige smaak krijgen!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom(men), pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucissekes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	280	280	420
Passievrucht* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergeleken met de recepten van de andere keukenkokers	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	562 /134
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	18,1	2,7
Vezels (g)	25	4
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,9	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 (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.

**Tip:** Je verwarmt de oven voor om de tortilla's te bakken, maar je kunt er ook voor kiezen om dit in een koekenpan doen. Laat in dat geval het voorverwarmen van de oven achterwege.



### Paprika snijden

- Spoel de zwarte bonen onder koud water en laat uitlekken in een vergiet. Voeg toe aan de ui en bak 3 - 4 minuten.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika en de veggie worstjes 5 minuten.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de dille fijn.



### Salsa maken

- Stamp met een aardappelstamper de bonen fijn. Meng de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoorheen en voeg eventueel een scheutje water toe als het mengsel te dik lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de mais uitlekken.
- Pers de limoen uit boven een kom en voeg vervolgens de tomaat, de mais en de dille toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Verwarm de tortilla's 2 - 4 minuten in de oven. Besmeer vervolgens met het bonenmengsel.
- Serveer alle ingrediënten apart zodat iedereen zelf naar smaak de wraps kan vullen.

### Eet smakelijk!



# Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteent



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Fresco spalmabile  
- roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	596 /142
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	15,1	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 7 minuten.
- Voeg de spinazie toe en kook 2 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en bewaar apart.



### Smaakmakers bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de chorizo met de knoflook en ui 2 - 3 minuten.



### Saus maken

- Blus de koekenpan af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de cherrytomaten, roomkaas, Siciliaanse kruidenmix, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes pruttelen tot de pasta klaar is.



### Serveren

- Voeg de pasta en spinazie toe aan de koekenpan met saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de pecorino.

**Eet smakelijk!**



# Salade met serranoham en honing-geitenkaasbolletjes

met balsamicocrème, venkel, sinaasappel en parelcouscous

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Serranoham



Balsamicocrème



Sinaasappel



Veldsla



Geitenkaasbolletjes  
met honing



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

Geitenkaasbolletjes geven elk gerecht wat romigheid en frisheid. Door hun hapklare vorm zijn ze perfect om over salades, pasta's of geroosterde groenten te strooien!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, pan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Sinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2339 /559	405 /97
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	24	4,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan voor de parelcouscous (zie Tip).
- Voeg de parelcouscous toe en kook in 12 - 14 minuten gaar.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker.



### Vinkel voorbereiden

- Halver de vinkel, snijd in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de vinkel in blokjes.
- Meng in een grote kom de vinkel met de witte balsamicoazijn en de suiker (zie Tip).
- Voeg een snufje zout toe, meng goed en zet apart. Schep af en toe om.

**Tip:** Houd je niet van rauwe vinkel? Kook deze dan eerst 10 minuten.



### Afmaken

- Pel de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in partjes.
- Ris de verse muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Meng de vinkel met de veldsla, parelcouscous, verse munt, sinaasappel en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



### Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg de serranoham en de geitenkaas erbovenop.
- Besprengel met de balsamicocrème en wat extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Garnalen en citroen zijn een gouden duo in de keuken en spelen de hoofdrol in dit gerecht. Ik heb ervoor gekozen om deze twee ingrediënten uit te balanceren met room. De tomaten maken van het gerecht een zoet en hartig geheel."



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Rode ui



Citroen



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(nen) (met deksel), kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrymaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	542 / 130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	15,5	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de spaghetti.
- Halveer de tomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de spaghetti 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

3



## Saus maken

- Voeg de room toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 1 minuut inkoken (zie Tip).
- Voeg de spaghetti toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.

## Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaten, garnalen, knoflook en de helft van het citroensap toe en bak nog 3 minuten.

4



## Serveren

- Verdeel de spaghetti over diepe borden.
- Leg de rucola erbovenop en besprenkel met het overige citroensap.
- Garneer met de overige citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Pastei met kastanjechampignons en geitenkaas

met knolselderij, rozemarijn en BBQ-rub

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Knoflookteent



Rode ui



Knolselderijblokjes



Kastanjechampignons



BBQ-rub



Sojasaus



Verse rozemarijn



Laurierblad



Geitenkaas



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

Kastanjechampignons zijn een bruine champignonsoort met een rijke, nootachtige smaak. De stevige, vlezige textuur blijft goed intact tijdens het koken.



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

Ovenschaal, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knolselderijblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Vergeleken met deze recepten	1/2	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	558 /133
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	29,8	5,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	5,1	0,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de kastanjechampignons in kwarten. Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.



### Groenten stoven

- Voeg de champignons, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de knolselderij toe en stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg de bloem en een flinke klont roomboter toe en bak nog 1 - 2 minuten.



### Vulling maken

- Voeg de bouillon, het laurierblad, het rozemarijntakje en de sojasaus toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten inkoken.
- Haal het laurierblad en het rozemarijntakje uit de groenten. Verdeel de groenten over een ovenschaal.
- Verkruimel de geitenkaas erover.



### Serveren

- Bedeck de bovenkant met het bladerdeeg en snijd het bladerdeeg kruislings in zodat er een ruitpatroon ontstaat.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg gaar is en goudbruin kleurt.
- Verdeel de pastei over diepe borden.

### Eet smakelijk!



# Romige penne met warmgerookte zalm

in prei-spinaziesaus met citroen en dille

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

*"Dit recept is geïnspireerd op een heerlijk gerecht dat ik voorgeschoteld kreeg bij mijn Vlaamse schoonfamilie. Ik ben geen zalmliefhebber, maar dat wisten zij niet. De zalm ging zó goed samen met de zoetigheid van de ui en prei dat ik helemaal om was!"*



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	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)	3268 / 781	636 / 152
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,6
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	13,7	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,5	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 pasta.
- Kook de pasta 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Prei bakken

- Halver de prei in de lengte en snijd in halve dunne ringen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui en prei 4 - 5 minuten. Roer regelmatig door.



### Saus afmaken

- Voeg de room toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de hapjespan af en laat 8 - 10 minuten inkoken.
- Voeg in de laatste minuten de spinazie in delen toe en roer door om te laten slinken. Meng de zalm en de helft van de kaas erdoor.



### Serveren

- Snijd de citroen in partjes. Knijp ¼ citroen per persoon uit boven de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd de dille fijn.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Garneer met de dille en de overige kaas. Serveer met de overige citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kipgehakt

met pinda's en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verge udonnoedels



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Knoflookteent



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus met minder zout



Rode peper



Rode ui



Komkommer



Pruimtomaat



Verge koriander



Ongezouten pinda's



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



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

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
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)	2243 /536	398 /95
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	16,7	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de sojasaus, gemberpuree, knoflook en suiker.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe en meng goed.

2



## Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Voeg dit alles toe aan een saladekom en meng goed.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan de ui in stap 3.

3



## Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de noedels en ⅔ van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



## Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over de borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



# Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Varkensboerengehakt		Panko paneermeel
	Tomatenblokjes		Verse rozemarijn
	Witte langgraanrijst		Siciliaanse kruidenmix
	Zongedroogde tomaten		Wortel
	Italiaanse kruiden		Courgette



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

Misschien ken je meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!

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), ovenschaal, 2x pan(nen) (met deksel), koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	597 / 143
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,8
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



1



2



3

## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de panko, de melk, de knoflook, de zongedroogde tomaten, de Siciliaanse kruiden en de helft van de ui toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.

## Gehaktbrood bakken

- Vorm een plat brood van het gehakt.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snij dan open om te kijken of hij al gaar is.



4



5

## Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruidenmix en verse rozemarijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.

## Saus afmaken

- Voeg de groenten toe aan de saus als ze klaar zijn. Roer goed door.



6

## Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel over de borden.
- Besprengel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal.
- Serveer met de rijst en groenten in tomatensaus ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Schnitzel komt oorspronkelijk uit Oostenrijk en is daar het nationale gerecht. In het Oostenrijks-Duits betekent het woord 'schnitzel' 'snijden', wat verwijst naar de manier waarop het vlees voor het bakken in dunne plakjes wordt gesneden.

Scheur mij af!



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



Oranjehoen kroket  
kipschnitzel

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranjetehoorn krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	591 /141
Vetten (g)	41	6
Waaran verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	114	17
Waaran suikers (g)	19,6	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de suiker met de witte wijnazijn, peper en zout.
- Voeg de wortel en spitskool toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Bereid de bouillon. Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.

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



### Snijden

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe (zie Tip).

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 2/3 van de rijst. De overige rijst kun je een andere keer gebruiken.



### Rijst koken

- Breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst 10 - 12 minuten. Voeg indien nodig meer water toe.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



### Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden. Schep de rauwkost ernaast.
- Leg de schnitzel erbovenop. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en besprenkel met de saus.

**Eet smakelijk!**



# Gehaktballetjes met wortel-preistampot

met spekjes en ketjap jus

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaiier en bevat niet veel smaak.

Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Prei



Gehaktballetjes  
van varken en rund



Ketjap manis



Spekreepjes

## 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), koekenpan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (g)	10	20	30	40	50	60
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	463 /111
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	25,4	3,3
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	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 met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm.
- Kook beide in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

**Tip:** *Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.*



### Prei bakken

- Snijd ondertussen de prei in dunne ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de prei 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Spekreepjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 - 7 minuten knapperig.
- Haal de spekjes met een schuimspaan eruit en bewaar apart. Laat het bakvet in de koekenpan.



### Gehaktballen bakken

- Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van de spekjes op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Haal ze uit de koekenpan en bewaar apart (zie Tip).

**Tip:** *De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.*



### Saus maken

- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de koekenpan.
- Verlaag het vuur en dek de koekenpan af met het deksel. Laat de jus zachtjes 5 - 6 minuten inkoken, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



### Serveren

- Voeg de prei toe aan de pan met aardappelen en wortel. Stamp de aardappelen, wortel en prei grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de overige mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de spekreepjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stampot op de borden met de gehaktballen en de jus erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky varkensreepjes met komkommersalade

met kruidige koriander-limoenrijst met gomasio

Totale tijd: 30 - 40 min.



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Bosui



Knoflookteentje



Limoen



Basmatirijst



Komkommer



Verge koriander en munt



Verge gember



Biologische volle yoghurt



Sojasaus



Veldsla



Gomasio



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te versterken en minder zout te gebruiken.



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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenssreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	393 / 94
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,2
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	11,2	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

### Voorbereiden

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember of snijd fijn.
- Rasp de limoen met een fijne rasp en pers de limoen uit.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de bosui en de helft van de knoflook toe en bak 2 - 3 minuten.

### Rijst koken

- Voeg de rijst toe aan de smaakmakers en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Voeg een snuf zout en ½ tl limoensap per persoon toe. Breng afgedekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Roer regelmatig door en voeg extra water toe als de rijst droogkookt.

### Dressing maken

- Halver de komkommer in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Haal de muntblaadjes van de stelen en snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een saladekom de yoghurt met de extra vierge olijfolie, ½ van het limoensap en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

### Vlees bakken

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg het varkensvlees en de gember toe en bak in 1 - 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de sojasaus, suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed en laat 1 - 2 minuten sudderen, of tot de saus is ingedikt.

### Afmaken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng het overige limoensap en de helft van de koriander door de rijst en laat afgedekt staan tot serveren.
- Voeg de komkommer, de veldsla en de munt toe aan een saladekom. Meng goed met de yoghurtdressing.

### Serveren

- Serveer de rijst op borden met alles ernaast.
- Garneren met de gomasio, het groene gedeelte van de bosui en de overige koriander.

**Eet smakelijk!**



# Gnocchi met veggie spekjes in cherrytomatensaus

met basilicum, peterselie en roomkaas

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Ontdek de Specks'kes Fumés! Heerlijke, plantaardige spekreepjes met subtile rokerige smaak. Krokant en perfect om elk gerecht extra smaak te geven.

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



Gnocchi



Specks'kes Fumés



Knoflookteent



Mix van ui, wortel  
en bleekselderij



Cherrytomaten in blik



Hello Buon Appetito



Verge bladpeterselie  
& basilicum



Gerookt paprikapoeder



Fresco spalmabile -  
roomkaas

## 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, kleine koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Specks'kes Fumés* (g)	70	125	190	250	315	375
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	462 /110
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	91	13
Waarvan suikers (g)	15,7	2,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,8	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, de groentemix en de helft van de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Laat, afgedekt, 4 minuten stomen.
- Blus vervolgens af met de zwarte balsamicoazijn en de overige hoeveelheid water voor de saus.



### Gnocchi bakken

- Roer de cherrytomaten, de roomkaas, de Hello Buon Appetito en de suiker erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal het deksel van de hapjespan en laat het geheel pruttelen tot serveren.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gnocchi 6 - 8 minuten. Schep niet te vaak om, zodat ze mooi goudbruin kunnen kleuren.



### Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een kleine koekenpan op hoog vuur. Bak de veggie spekjes met het gerookte paprikapoeder 5 minuten, of tot ze krokant zijn.
- Snijd ondertussen de verse kruiden grof.



### Serveren

- Serveer de saus op diepe borden en leg alles erbovenop.
- Garneer met de verse kruiden.

**Eet smakelijk!**



# Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjap jus en gomasio

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-  
tuinkruidenmix

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), 2x pan(nen) (met deksel), aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Ketjap manis (g)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (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)	2213 /529	332 /79
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,6	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Jus maken

- Voeg een klontje roomboter, de ketjap en de helft van de mosterd toe aan de worstjes.
- Meng goed en blus af met de bouillon.
- Zet het vuur laag en laat inkoken tot serveren.

## Groenten stampen

- Stamp de aardappelen en wortel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**

## Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten.
- Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.

3

2

1

6

5

4

3

2

1



# Krokante visburger met regenboogkoosla

met knoflookmayonaise en geroosterde aardappelblokjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.

Scheur mij af!



Meergranenvisburger



Komkommer



Aardappelen



Knoflookteent



Hamburgerbol  
met sesam



Rodekool, wittekool  
en wortel

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 /968	609 /146
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,9
Koolhydraten (g)	108	16
Waarvan suikers (g)	18,1	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,5	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.
- Was of schil de aardappelen en snij in blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip).
- Verdeel de aardappelblokjes en de ongepelde knoflook over een bakplaat met bakpapier
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je calorie-inname? Gebruik de aardappelen dan een andere keer.



### Burger bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 minuten per kant.
- Knijp de gepofte knoflookteent uit in een kleine kom en plet de knoflook met een vork.
- Meng de mayonaise met de knoflook. Breng op smaak met peper en zout.



### Aardappelen roosteren

- Bak de aardappelen en knoflook 10 minuten in de oven.
- Haal de knoflook van de bakplaat. Schep de aardappelen om en bak nog 5 - 10 minuten verder, of tot ze goudbruin zijn.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de rodekool, wittekool en wortel, de witewijnazijn, de mosterd en de honing toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de broodjes open en besmeer met een deel van de knoflooksauw.
- Beleg de broodjes met de burger en een deel van de komkommer-koolsla.
- Serveer met de overige komkommer-koolsla.
- Serveer met de aardappelblokjes en de overige knoflooksauw.

### Eet smakelijk!



# Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met sambal-aardappelsalade en sesamzaadjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteent



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Sesamzaad is een van de oudste akkerbouwgewassen. Hoewel ze populair zijn in Oost-Azië, komen sesamzaadjes oorspronkelijk uit Afrika waar de teelt duizenden jaren terug gaat!



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

Keukenpapier, saladekom, koekenpan, 2x pan met deksel, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	225	360	610	720	970	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	494 /118
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	6	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Bewaar de aardappelen apart tot later gebruik.



### Broccoli bereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Kook de broccoli 2 - 3 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.
- Bewaar de broccoli apart tot later gebruik.



### Dressing maken

- Meng in een saladekom het gemalen korianderzaad, de sambal, de witewijnazijn en de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



### Broccoli roerbakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de broccoli met de helft van de dressing, de knoflook en de ui 3 - 5 minuten, of tot de broccoli beetgaar is (zie Tip).
- Roer de helft van het sesamzaad erdoorheen.

**Tip:** De overige knoflook en ui serveer je rauw. Houd je hier niet van? Voeg dan alles toe aan de wok.



### Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Voeg de mayonaise toe aan de saladekom, samen met de overige knoflook en ui. Meng goed met de overige dressing.
- Voeg de aardappelen toe en schep goed om.
- Serveer de aardappelsalade met alles ernaast.
- Garneer met het overige sesamzaad.

**Eet smakelijk!**



# Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienchutney



Verse bladpeterselie



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

Het woord "koolrabi" komt van het Duitse "kohl" (kool) en "rabi" (raap). Deze veelzijdige groente, met zijn milde, licht zoete smaak, kan in allerlei gerechten worden gebruikt - zelfs de bladeren zijn eetbaar!

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, hapjespan met deksel, rasp, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	450 / 107
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 3 Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en het water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



### 2 Salade maken

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi.
- Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, appel, mayonaise en witte wijnazijn.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



### 4 Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de aardappelpartjes met de koolrabisalade en de steak.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige verse kruiden.

**Eet smakelijk!**



# Griekse stijl pastaschotel met rundergehakt

met courgette, puntpaprika en zure room

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Penne



Rode ui



Knoflookteent



Courgette



Rode puntpaprika



Tomaat



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Witte kaas



Biologische zure room



Griekse kruidenmix



Gekruid rundergehakt



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

Volgens Italianen hoort bij elke pastasoort een bepaalde saus. De vorm en de hoekige randen zorgen ervoor dat zwaardere roomsauzen of hartige ragù aan penne blijven hangen!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom(men), ovenschaal, pan(nen) (met deksel), wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
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)	3431 /820	615 /147
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,8
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	16,3	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1 Pasta koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Kook de pasta 8 - 10 minuten.
- Bewaar 50 ml per persoon van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



### 2 Groenten snijden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de courgette en de tomaat in blokjes.
- Snijd de rode puntpaprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui met de gedroogde oregano en Griekse kruiden (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) 2 minuten.



### 3 Saus maken

- Voeg de courgette en de rode puntpaprika toe aan de wok of hapjespan en bak 8 - 9 minuten.
- Voeg de knoflook en tomaat toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg vervolgens het gehakt toe en bak in 1 minuut los.
- Voeg de tomatenpuree en het kookvocht toe. Bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 Mengen

- Verkruimel ondertussen de witte kaas boven een kom.
- Voeg de zure room toe en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 5 Gehaktschotel maken

- Meng ¼ van het zure-roommengsel door de pasta en verdeel de pasta over een ovenschaal.
- Verdeel de saus erover en werk af met het overige zure-roommengsel.
- Bak de gehaktschotel 10 - 15 minuten in de oven.



### 6 Serveren

- Verdeel de gehaktschotel over de borden.

### Eet smakelijk!



# Sweet & sticky kippendijreepjes met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflookteentje



Broccoli



Ui



Gomasio



Uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% "goma", ofwel sesamzaad en 10% "sio", zeezout.

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

2x pan(nen) (met deksel), koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 / 878	440 / 105
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,8
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	49,4	5,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur. Bak de knoflook en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Broccoli stomen

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Roer de gomasio erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.

Airfryer tip: Besprenkel de broccoli met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



### Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de kip 7 minuten.
- Voeg de uienchutney, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe samen met wat sambal naar smaak. Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut.



### Serveren

- Serveer de rijst over kommen en verdeel alle ingrediënten eroverheen.
- Besprenkel met de saus en garneer met de gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met guacamole en witte kaas

met tomaat, verse kruiden en pompoenpitten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Rode ui		Tomaat
	Parelcouscous		Olijfolie met citroenaroma
	Pompoenpitten		Veldsla
	Witte kaas		Guacamole
	Verse bladpeterselie en bieslook		Mini-komkommer



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

Parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product.



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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	364 / 87
Vetten (g)	30	4
Waaran verzadigd (g)	10,8	1,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waaran suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de parelcouscous, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de parelcouscous niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



### 2 Pompoenpitten roosteren

- Snipper de ui zo fijn mogelijk.
- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



### 3 Mengen

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de honing en de olijfolie met citroen.
- Voeg de parelcouscous en de ui toe aan de saladekom en roer goed door de dressing.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.



### 4 Serveren

- Voeg de tomaat, de komkommer, de verse kruiden en de veldsla toe aan de parelcouscous en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de parelcouscous over de borden. Schep de guacamole erbovenop.
- Verkruimel de witte kaas erboven en garneer met de pompoenpitten.

**Eet smakelijk!**



# Sloppy Joe Sandwich met kipgehakt

met demi-baguette, kaas en kleine salade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

De Sloppy Joe is een geliefd comfort food in de Verenigde Staten. Het bestaat uit gehakt dat heet gesudderd in een zoete, hartige tomatensaus en dat wordt geserveerd op een broodje. Risico op morsen, maar de smaak is het waard!

Scheur mij af!



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Pruimtomaat



Geraspte Goudse kaas



BBQ-rub



Knoflookteentjes



Botersla



Paprikareepjes



Witte demi-baguette

## 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

Saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3845 / 919	684 / 163
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,9
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	18,6	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4	0,7

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Pers ondertussende knoflook of snijd fijn.



### Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en paprikareepjes 1 minuut.
- Voeg het kipgehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Blus af met witte balsamicoazijn en de sojasaus (zie Tip).



### Salade maken

- Voeg de tomatenpuree, suiker, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het water toe aan de koekenpan. Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot het water verdampft is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de botersla grof.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en tomaat toe aan de saladekom en schep goed om.

### Serveren

- Snijd het brood open.
- Beleg met de kipvulling en bestrooi met de geraspte kaas.
- Serveer de salade ernaast.

### Eet smakelijk!