



# Orzo met geroosterde mini-romatomaten

met courgette, gruyère en Italiaanse kruiden

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini-romatomaten



Ui



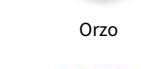
Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Orzo



Italiaanse kruiden



Geraspte gruyère DOP



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

Mini-romatomaten lijken misschien op cherrymaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan cherrymaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!

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

Fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	70	130	200	270	330	400
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte gruyère DOP* (g)	35	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	434 /104
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	16	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Meng in een ovenschaal de tomaten met de zwarte balsamicoazijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in kleine blokjes. Rasp de schil van de citroen. Pers de citroen.



### 2 Orzo koken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur. Bak de ui, de helft van de knoflook en ½ tl citroenrasp per persoon 2 minuten.
- Voeg de orzo en de Italiaanse kruiden toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook de orzo, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te snel droogkookt.



### 3 Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de overige knoflook 3 minuten.
- Voeg 1 tl citroensap per persoon toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de courgette en de helft van de gruyère toe aan de orzo en meng goed.



### 4 Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en leg de tomaten erbovenop.
- Garneer met de overige gruyère en de citroenrasp.
- Serveer het overige citroensap apart zodat iedereen het naar smaak kan toevoegen.

**Eet smakelijk!**



# Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Knoflookteentje



Tomaat



Ui



Paprika



Rode puntpaprika



Verse dragon



Biologische zure room



Gedroogde abrikozenstukjes



Geraspte Italiaanse kaas



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

Bakplaat(en) met bakpapier, pan(nen) (met deksel), soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 / 645	319 / 76
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,8
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	22,9	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de tomaat, paprika en puntpaprika in blokjes.
- Ris de blaadjes van de dragontakjes en snijf fijn (zie Tip).

**Tip:** Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.



### Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de ui, tomaat, paprika, puntpaprika, gedroogde abrikozenstukjes en de helft van de knoflook 2 minuten.
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de bouillon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



### Parelcouscous koken

- Brang ruim water aan de kook in een pan.
- Voeg de parelcouscous toe en kook in 12 - 14 minuten gaar.
- Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

**Tip:** In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eet bent.



### Brood bakken

- Snijd ondertussen het broodje open en snijf elke helft in drie repen.
- Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de overige knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak de soepstengels 8 - 10 minuten in de oven.



### Soep afmaken

- Haal ondertussen de soeppan van het vuur.
- Voeg de helft van de zure room toe en pureer de soep met een staafmixer.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel de overige bouillon toe als je de soep wilt verdunnen.
- Roer tenslotte de parelcouscous door de soep.



### Serveren

- Verdeel de soep over de kommen.
- Garneer met de Italiaanse kaas, de dragon en de overige zure room.
- Serveer met de soepstengels ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Familie pasta-avond: romige conchiglie met rundergehakt

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Conchiglie



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Passata



Kookroom



Gedroogde oregano



Ontbijtspek



Gefrituurde uitjes



Vers basilicum



Geraspte mozzarella



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!  
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.



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), hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	727 /174
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,1
Koolhydraten (g)	92	16
Waarvan suikers (g)	20	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Snijd de wortel in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel 2 - 3 minuten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de wortel. Meng goed en bak 1 - 2 minuten.

2



## Pasta koken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg de passata toe en bak nog 1 minuut.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 11 - 13 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

3



## Saus maken

- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de room en oregano toe. Meng goed en laat zachtjes koken tot serveren.
- Snijd ondertussen het ontbijtspek in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 2 - 4 minuten.
- Snijd het basilicum fijn.
- Voeg de pasta en wat van het achtergehouden kookvocht naar smaak toe aan de saus. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



## Serveren

- Serveer de pasta over kommen.
- Serveer alle ingrediënten apart en laat iedereen zelf naar smaak een pastabowl samenstellen, of stel de bowls samen vóór serveren.

## Eet smakelijk!



# Toko bij jou thuis! Gado gado bowls

zelf samenstellen, samen genieten!

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Basmatirijst



Ei



Wortel



Taugé



Sperziebonen



Mini-komkommer



Pindasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Atjar



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!  
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan(nen) (met deksel), pan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Atjar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	40	80	120	160	200	240
Sambal	naar smaak					
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	392 /94
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	22	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst. Dek de pan af en kook de rijst 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit, breng op smaak met zout en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Was ondertussen de eieren.



### Sperziebonen snijden

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de taugé 1 minuut. Haal daarna met een schuimspaan uit de pan en houd apart.
- Kook in dezelfde pan de sperziebonen en de eieren 7 - 8 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



### Afmaken

- Meng in een pan de pindasaus met de zoete Aziatische saus, de ketjap, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en wat sambal naar smaak.
- Breng aan de kook en haal van het vuur.
- Pel ondertussen de eieren en halveer ze.
- Rasp de wortel en snijd de komkommer in halve maantjes.



### Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart en laat iedereen zelf een gado gado bowl samenstellen, of maak de bowls vóór serveren.

### Eet smakelijk!



# Bulgurbowl met kip en sinaasappelvinaigrette

met witte kaas, geroosterde wortel en rozijnen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Witte kaas



Sinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Mini-komkommer



Kippendijreepjes



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

Vinaigrettes en dressings kunnen op bijna dezelfde manier gebruikt worden, maar vinaigrettes - gemaakt met olie en azijn of citrussap - zijn meestal lichter. Een makkelijke en verfrissende manier om je maaltijd nog lekkerder te maken!



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), kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	595 /142
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	19,5	3,8
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de sinaasappel in blokjes. Pers de overige sinaasappel. Snijd de komkommer in blokjes.



### Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de wortel en de helft van de Afrikaanse kruidenmix in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.



### Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het sinaasappelsap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappelvinaigrette. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en sinaasappelblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige sinaasappelvinaigrette.

**Eet smakelijk!**



# Zelfgemaakte gehaktballetjes uit de oven met mozzarella

met tomatensaus, geroosterde aardappelen en spinazie

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Half-om-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Passata



Worcestershiresaus



Panko paneermeel



Spinazie



Geraspte mozzarella



Ui



Knoflookteentje



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

Worcestershiresaus is uitgevonden door twee apothekers in Worcester, Engeland. Je kunt waarschijnlijk wel raden hoe het aan zijn naam komt!

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

Braadpan, bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Worcestershiresaus (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2761 / 660	452 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	11,6	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in kwarten.
- Voeg de aardappelen en een scheutje olijfolie toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelen over één kant van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Gehaktballetjes maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een grote kom het gehakt met de panko, de mosterd, de worcestersaus en de knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Vorm 4 - 5 gehaktballetjes per persoon van het gehakt en leg in een ovenschaal.
- Bak 4 - 5 minuten mee met de aardappelen in de oven.



### Samenstellen

- Voeg de passata, de ui en de spinazie toe aan de ovenschaal.
- Meng goed met de gehaktballetjes en breng op smaak met peper en zout.
- Strooi de kaas erover en zet de schaal terug in de oven.
- Bak 10 - 12 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn en de kaas gesmolten is.



### Serveren

- Verdeel de gehaktballetjes over de borden.
- Serveer de gebakken aardappelen ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Plantaardige kipstukjes in kerrie-pindasaus

met rijst, snijbonen en mangochutney

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht, of toevoegen aan gerechten zoals deze!

Scheur mij af!



Witte langgrainrijst



Ui



Knoflookteentje



Snijbonen



Kerriepoeder



Pindakaas



Mangochutney



Komkommer



Vegan kipstukjes



Wortel



Zoete Aziatische saus

## 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), grote wok of hapjespan, pan(nen) (met deksel), steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	478 / 114
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	98	16
Waarvan suikers (g)	15,1	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,9	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 en kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan voor de groenten.
- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in blokjes.
- Verwijder de steelaanzet van de snijbonen en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.

3



## Komkommer snijden

- Kook de snijbonen en wortel 3 minuten.
- Giet af en voeg toe aan de grote wok of hapjespan. Meng goed en laat 3 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snufje zout. Voeg de komkommer toe en schep goed om.

4



## Serveren

- Schep de rijst op de borden. Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure komkommer.

## Eet smakelijk!



# Cheeseburgerbowl met smokey speciale saus

met ciabattacROUTONS, sla en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Ketchup, mayonaise, mosterd en honing maken de 'speciale saus' van dit recept tot de perfecte combinatie van rokerig, romig, friszuur en zoet!

Scheur mij af!



Half-on-half  
hamburger



Witte ciabatta



Tomaat



Rode ui



IJsbergsla



Smokey  
tomatenketchup



Gerookt paprikapoeder



Geraspte Tex-Mex kaas

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x kom(men), koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geroosterd paprika poeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte Tex-Mex kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (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)	3703 /885	718 /172
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,9
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	18,5	3,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde ui toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en scheep af en toe om.

**Weetje** *Ui is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.*



## Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de overige ui 8 minuten. Draai de burger halverwege om.
- Voeg ondertussen de smokey tomatenketchup, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde ui.
- Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



## Croutons maken

- Snijd het brood in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom.
- Voeg het gerookte paprika poeder toe en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel het brood over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Snijd de tomaat in blokjes en scheur de sla grof.



## Serveren

- Serveer de sla en tomaat over de borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de saus en garneer met de kaas.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti in geroosterde-paprikasaus

met geitenkaas, courgette en vers basilicum

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Rode ui



Vers basilicum



Geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat(en) met bakpapier, hapjespan(nen) (met deksel), hoge kom, staafmixer, pan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	461 / 110
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de paprika in kwartjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd de courgette in blokjes.
- Meng op een bakplaat met bakpapier de paprika en de courgette met een scheutje olijfolie. Bestrooi met ¼ van de Siciliaanse kruidenmix en meng goed.
- Dek de groenten losjes af met aluminiumfolie en rooster 13 - 15 minuten in de oven.
- Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



### Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de spaghetti in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en de overige Siciliaanse kruiden 2 minuten.



### Saus maken

- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor saus. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen het basilicum grof. Verkruimel de geitenkaas.
- Voeg de geroosterde paprika toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.



### Serveren

- Voeg de geroosterde courgette en de gepureerde paprika toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.
- Meng de spaghetti door de paprikasaus en roer goed door.
- Verdeel de spaghetti over de borden.
- Verdeel de geitenkaas erover en garneer met het basilicum.

**Eet smakelijk!**



# Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara, zoetzure ui en naan

Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Vandaag maak je zelf muhammara - een pittige dip met de kleur (ahmar) verscholen in zijn naam - rood(kleurig) in het Arabisch.

Scheur mij af!



Bulgur



Naan met kruiden



Knoflookteent



Aubergine



Rode puntpaprika



Rode ui



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Gemalen komijnzaad



Walnootstukjes



Hummus

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	¾	¾	¾	1	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
<b>Zelf toevoegen</b>						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 / 907	544 / 130
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,8
Koolhydraten (g)	113	16
Waarvan suikers (g)	23,4	3,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	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 in een pan. Halver de aubergine in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de aubergine op de schil in de koekenpan en bak 2 minuten.
- Draai de aubergine om, verlaag het vuur en bak nog 5 minuten.
- Snijd de puntpaprika in dunne repen. Snijd de ui in halve ringen.



### Smaakmakers snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes. Snijd de peterselie grof.
- Haal, wanneer de aubergine gaar is, de puntpaprika en knoflook van de bakplaat.
- Zet de oven uit, maar houd de aubergine en de naan warm in de oven. Knijp de knoflook uit het velletje.



### Groenten roosteren

- Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Haal de aubergine uit de koekenpan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie.
- Leg de puntpaprika en knoflookteken ernaast. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 minuten in de oven.
- Voeg de naan toe en bak 2 - 3 minuten verder.



### Muhammara maken

- Voeg de helft van de puntpaprika toe aan een hoge kom samen met de walnootstukjes, knoflook, **rode peper**, komijn en bruine suiker.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix en een scheutje olijfolie toe.
- Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta.
- Pers er 1 citroenpartje per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Mix opnieuw met de staafmixer.



### Bulgur koken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui en een snufje zout toe, meng goed door en zet apart tot later gebruik.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af (zie Tip).

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle bulgur, maar gebruik ¾. De overige bulgur kun je in de koelkast bewaren om een andere keer te gebruiken.



### Serveren

- Meng de peterselie, de overige puntpaprika en 1 tl citroenrasp per persoon door de bulgur.
- Serveer de bulgur over diepe borden of kommen en leg de aubergine en zoetzure ui erbovenop.
- Serveer de muhammara en de hummus ernaast. Serveer met de overige citroenpartjes en de naan.

**Eet smakelijk!**



## Hertenbiefstuk met romige sjalottenjus en cranberrychutney

met aardappelpuree, basilicum, amandelen, spruitjes en witlof

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Het wildseizoen is weer van start: geniet van deze malse hertenbiefstuk. Een ambachtelijk en mager stukje vlees met een milde wildsmaak.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Hertenbiefstuk



Aardappelen



Pastinaak



Sjalot



Spruiten



Witlof



Slagroom



Vers basilicum



Cranberrychutney



Gezouten amandelen

## 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, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720	
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600	
Pastinaak (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900	
Witlof* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120	
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6	
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6	
Peper en zout			naar smaak				

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	507 /121
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,3
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	24	3,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen en pastinaak.
- Schil de aardappelen en pastinaak en snijd in grove stukken.
- Kook 8 - 11 minuten, giet daarna af en laat afgedekt staan.



### Spruiten bakken

- Halver de spruiten. Halver het witlof in de lengte.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de spruiten 4 - 5 minuten.
- Voeg een klein klontje roomboter toe en bak het witlof op de snijkant 2 - 4 minuten.
- Draai het witlof om en bak 2 minuten verder.



### Sjalot snijden

- Snijd de sjalot in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de sjalot 1 minuut.
- Voeg een klein klontje roomboter toe en laat smelten. Bak de biefstuk 3 - 4 minuten per kant, of tot de gewenste garheid.
- Haal de biefstuk uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.



### Saus maken

- Voeg de mosterd, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de helft van de room toe aan de sjalot.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en laat 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur.



### Aardappelen stampen

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, pastinaak, de overige room en wat mosterd naar smaak tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.
- Hak de amandelen grof.



### Serveren

- Verdeel de puree over de borden. Leg de groenten en de biefstuk ernaast.
- Verdeel de jus en de cranberrychutney over de biefstuk.
- Garneer de puree met het basilicum.
- Bestrooi met de amandelen.

**Eet smakelijk!**



# Garnalen en chorizo met verse tagliatelle

met tomatensaus, rucola en Grana Padano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Chorizoblokjes



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteent



Rode ui



Rode cherrytomaten



Rucola



Grana Padano vlokken DOP



Verse tagliatelle



Kookroom



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

Tagliatelle is een traditionele Italiaanse pasta, bekend om zijn lange, platte linten. De pasta komt oorspronkelijk uit de regio's Emilia-Romagna en Marche en wordt meestal geserveerd in een rijke, romige saus.

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
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	60	120	180	240	300	360
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (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
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
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)	4523 /1081	685 /164
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	27,3	4,1
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	21,1	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	51	8
Zout (g)	3,3	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de chorizo en de garnalen in 3 minuten licht goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.



### Saus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de knoflook, ui en cherrytomaten 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de room en de Siciliaanse kruidenmix toe. Laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### Afmaken

- Kook de pasta 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en zet apart.
- Voeg ondertussen de chorizo en de garnalen opnieuw toe aan de saus.
- Verlaag het vuur en laat verder inkoken tot de pasta gaar is.



### Serveren

- Voeg de pasta en 1 - 2 el kookvocht per persoon toe aan de saus. Meng goed.
- Verdeel de rucola over de borden. Leg de pasta erbovenop.
- Garneer met de Grana Padano.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet met zeevruchten en beurre blanc

met citroen, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Gele wortel



Venkel



Knoflookteentje



Ui



Zeekraal



Citroen



Beurre blanc



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

In dit luxe visgerecht combineer je zachte zalmfilet met knapperige zeevruchten. Om er een fris geheel van te maken, serveer je er citroenpartjes bij.

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, bakpla(t)en met bakpapier, koekenpan(nen) (met deksel), ovenschaal, pan(nen) (met deksel), keukenpapier, aardappelstamper, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	458 / 109
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,8
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	8,2	1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,9	0,2

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Bewaar het venkelloof apart voor de garnering.
- Snijd de venkel in partjes en voeg toe aan een ovenschaal. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Dek af met aluminiumfolie en bak 20 - 25 minuten in de oven.



### 2 Zalm bakken

- Dep de zalm droog met keukenpapier.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de zalm in de oven:
- 400g: 15 - 19 minuten  
600g: 20 - 24 minuten  
800g: 25 - 28 minuten



### 3 Aardappelen koken

- Schil of was de wortel en aardappelen grondig. Snijd beide in grote stukken.
- Voeg toe aan een pan en zet onder water. Verkruimel de overige aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



### 4 Zeekraal bakken

- Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook in dunne plakjes. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de zeekraal, de knoflook en de ui 3 - 5 minuten.
- Blus af met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Zet het vuur uit en houd de koekenpan afgedekt apart.



### 5 Beurre blanc verwarmen

- Verwarm in een steelpan de beurre blanc 2 - 3 minuten op laag vuur.
- Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



### 6 Serveren

- Serveer de zalm, de puree, de venkel, de zeekraal en de beurre blanc in aparte serveerschalen, of serveer direct op de borden.
- Garneer de zalm met de achtergehouden venkelloof. Serveer met de overige citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Singapore stijl noedels met garnalen en buikspek

geïnspireerd op Hokkien Mee, met gefrituurde uitjes en limoen

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Hokkien Mee is een Zuidoost-Aziatisch noedelgerecht, vooral populair in Singapore. Traditioneel gemaakt van noedels geroerbakt met garnalen en varkensvlees, wordt dit aromatische en smaakvolle gerecht vaak geserveerd met rode peper en limoen.

Scheur mij af!



Garnalen



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Bosui



Taugé



Vissaus



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Limoen



Verse koriander



Volkoren noedels



Sticky buikspek



Rode ui



Paprika

## 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), 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Taugé* (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113 / 983	679 / 162
Vetten (g)	59	10
Waarvan verzadigd (g)	17,9	3
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	15,4	2,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	7	1,2

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 3 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel onder koud water. Zet apart.
- Voeg de ui toe aan het vlees en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen, paprika, het witte gedeelte van de bosui en de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Roerbak 3 minuten mee. Verlaag vervolgens het vuur.

## Saus maken

- Meng in een kleine kom de bouillon met een scheutje zonnebloemolie, de sojasaus, de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), de zoete Aziatische saus, wat sambal naar smaak en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Voeg de noedels, de taugé en de saus toe aan de koekenpan. Meng goed door.

**Eet smakelijk!**

## Serveren

- Serveer de noedels over de borden.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui, de koriander en de gefrituurde uitjes.
- Serveer met de overige limoenpartjes en eventueel wat extra sambal naar smaak.



# Pizza met salami en kip

met uienschutney, puntpaprika en rucola

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Salami komt oorspronkelijk uit Italië. Iets dat vrijwel in alle salami soorten verwerkt wordt, is knoflook. Dit zorgt dan ook voor de sterke geur van salami.

Scheur mij af!



Pizzadeeg



Salami



Rode ui



Rode puntpaprika



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



Rucola en veldsla



Uienchutney



Kipfilet met  
mediterrane kruiden

## 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), grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4531 /1083	722 /172
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,4
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	22,8	3,6
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	6,9	1,1

## Allergenen

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



### Groenten snijden

- Verhit de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de kip in blokjes van 1 cm.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in dunne reepjes.

**Tip:** Laat het pizzadeeg in de koelkast liggen tot stap 3 voor het beste resultaat.



### Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en paprika toe en bak 2 - 3 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de passata met de Siciliaanse kruiden, zwarte balsamicoazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### Pizza maken

- Rol het pizzadeeg uit en leg de benodigde hoeveelheid deeg op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer de tomatensaus over het deeg. Verdeel de salami, kip en groenten eroverheen. Verdeel de mozzarella eroverheen.
- Bak 12 - 14 minuten in de oven, of tot het deeg goudbruin kleurt.



### Serveren

- Verdeel de uienschutney over de pizza.
- Garneer met de rucola en veldsla.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Gepaneerde beenham met gebakken broccolini

met aardappelgratin, granaatappelpitjes en uienjus

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Beenham met honing-mosterdmarinade



Aardappelgratin



Granaatappel



Bimi broccolini



Verge tijm



Ui



Amandelschaafsel



Uienchutney



Geel mosterdaad



Panko paneermeel



Verge rozemarijn



Pecanstukjes



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

Granaatappelpitjes zijn sappige, rode edelstenen die barsten van de smaak! Ze zijn rijk aan antioxidanten en vitamineen, en voegen een verfrissende crunch toe aan salades, desserts en hartige gerechten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom(men), hapjespan(nen) (met deksel), ovenschaal, pan(nen) (met deksel), steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Beenham met honing-mosterdmarinade* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelgratin* (g)	190	375	500	750	875	1125
Granaatappel* (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermee (g)	15	25	40	50	65	75
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	25	50	75	100	125	150
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5050 / 1207	633 / 151
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	27	3,4
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	37,7	4,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	62	8
Zout (g)	5,2	0,7

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Amandelschaafsel roosteren

- Kook de broccolini 3 - 5 minuten, of eventueel langer voor zachtere broccolini. Giet af en spoel af onder koud water.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de hapjespan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de uienpartjes 3 - 4 minuten.

## Granaatappelpitjes bereiden

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, roer de honing erdoor en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg, vlak voor het serveren, de broccolini en de overige tijm toe. Bak 3 - 5 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappelpitjes doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.

## Serveren

- Verwarm de uien jus opnieuw op laag vuur.
- Leg de broccolini in een serverschaal en strooi de granaatappelpitjes erover. Garneer met het geroosterd amandelschaafsel.
- Snijd de ham in plakjes en serveer met de uien jus.
- Serveer de aardappelgratin ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Entrecote met kruidige hollandaisesaus en frietjes

met knapperige botersla en radijssalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Klein maar krachtig! Radijsjes zijn een uitstekende bron van vitamine C, zitten boordevol vezels en bevatten weinig calorieën.

Scheur mij af!



Entrecote



Verse dragon en kervel



Vers basilicum



Kappertjes



Walnootstukjes



Ui



Worcestershiresaus



Hollandaisesaus



Aardappelen



Botersla



Radijs

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat(en) met bakpapier, staafmixer, ovenschaal, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Radis* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 / 885	540 / 129
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	17	2,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	12,7	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je 30 - 60 minuten voor het koken de entrecote uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.



### Friet bakken

- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Pluk de dragonblaadjes van de takjes.



### Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Bak de helft van de ui 5 - 6 minuten. Haal daarna de steelpan van het vuur.
- Voeg de verse kruiden, kappertjes, walnoten, worcestershiresaus, de helft van de mosterd en wittewijnnazijn naar smaak toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus. Houd apart tot later gebruik.



### Entrecote bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, zodra de boter goed heet is, de overige ui toe en bak de entrecote 2 minuten per kant.
- Hak de sla grof.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de wittewijnnazijn en de overige mosterd.
- Voeg de sla en radijsjes toe en roer goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



### Salade maken

- Verwijder de bladeren van de radijsjes en snijd de radijsjes in dunne plakken.
- Snijd de entrecote in plakken en serveer op borden met de frieten ernaast. Verdeel de hollandaisesaus en ui over de entrecote.
- Serveer met de salade en wat mayonaise naar smaak.



### Serveren

- Roer de hollandaisesaus door de kruidensaus. Verwarm al roerend op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de entrecote in plakken en serveer op borden met de frieten ernaast. Verdeel de hollandaisesaus en ui over de entrecote.
- Serveer met de salade en wat mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**