



HELLO  
FRESH

# Koreaanse stijl gefrituurde kip met 'swicy' saus

met rijst, sesamzaad en komkommer-radijssalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kipfilethaasjes



Komkommer



Radijs



Koreaanse kruidenmix



Sesamzaad



Ui



Tomatenketchup



Rode peper



Gemberpuree



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, hoge kom, staafmixer, 2x grote kom, pan, keukenpapier, bord, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radix* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Karnemelk (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	656 / 157
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	107	18
Waarvan suikers (g)	27,2	4,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd de **kip** in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Voeg de karnemelk toe en roer goed door. Dek de kom af met aluminiumfolie en zet in de koelkast om te marinieren. Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten, giet af en laat uitstomen (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 *Let jij op je calorieinnname? Serveer dan ⅓ van de rijst en gebruik de overige rijst een andere keer.*



### 2. Saus maken

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Voeg de gemberpuree, **tomatenketchup**, **rode peper**, **ui** en per persoon: 1 el ketjap en 15 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot stap 5.



### 3. Beslag maken

Meng in een grote kom de Koreaanse **kruidenmix** met de bloem en 30 ml water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Als je een friteuse hebt, kun je deze ook gebruiken om de kip nog krokanter te maken. Draai het vuur zachter als de olie teveel spettert en dek de pan voorzichtig af met het deksel.



### 4. Kip frituren

Controleer of de olie heet genoeg is door wat van het beslag aan de pan toe te voegen. Als het beslag begint te bubbelen, is de olie heet genoeg voor de **kip**. Zet een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** op te leggen. Wentel de **kip** door het beslag en leg voorzichtig in de pan. Frituur de **kip** 5 - 6 minuten, of tot de **kip** goudbruin kleurt. Draai halverwege voorzichtig om.



### 5. Afmaken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de saus toe. Verlaag het vuur, roer goed door en laat de saus inkoken. De saus is klaar wanneer deze blijft plakken aan de achterkant van een lepel (zie Tip). Voeg de gefrituurde **kip** en de helft van de sesamzaadjes toe aan de saus en meng goed.

**Tip:** Laat de saus verder inkoken voor een wat dikkere saus hebt. Let op dat de saus niet verbrandt.



### 6. Serveren

Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de **mayonaise**, honing en overige ketjap. Snijd de **radijs** en **komkommer** in dunne plakjes. Voeg beide toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** over diepe borden en serveer de salade ernaast. Leg de gefrituurde **kip** met saus erbovenop. Garneer met de overige sesamzaadjes.

**Eet smakelijk!**



# Sticky speklap met Koreaanse kruiden

met rijst, zoete Aziatische saus, taugé en zoetzure wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoblookteentje



Sojasaus



Wortel



Witte langgraanrijst



Ui



Koreaanse kruidenmix



Taugé



Zoete Aziatische saus



Radicchio en romaine



Sticky buikspek



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

Een heerlijke balans tussen zoet, zout en zuur, de Aziatische keuken kan het! In dit gerecht combineer jij het zoute spek met zoete sojasaus en zoetzure wortel.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Sticky buikspeek* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	766 / 183
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,8
Koolhydraten (g)	97	20
Waarvan suikers (g)	23,2	4,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,6	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Haal de **speklap** uit de verpakking en voeg de marinade toe aan een kleine kom.
- Snijd de **speklap** in stukjes van 1 cm en voeg toe aan een kom.
- Voeg de helft van de **knoflook** en de helft van de **sojasaus** toe en roer goed door. Zet opzij en laat minimaal 10 minuten marineren.



### 2. Rijst koken

- Rasp de **wortel**.
- Meng in een kom de witewijnazijn, suiker en een snuf zout. Voeg de **wortel** toe en schep goed om. Bewaar apart en roer af en toe om.
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen.



### 3. Speklap bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **speklap** 10 - 12 minuten.
- Voeg de Koreaanse **kruiden** toe en draai het vuur laag. Roer de honing en de aangegeven hoeveelheid water erdoorheen.
- Voeg de taugé, de overige **sojasaus**, marinade en **knoflook** toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



### 4. Serveren

- Snijd ondertussen de grote stukken **radicchio** en romaine eventueel kleiner.
- Serveer de **rijst** over kommen en verdeel de sla, **wortel**, **speklap** en taugé eroverheen.
- Besprengel met de zoete Aziatische saus.

**Eet smakelijk!**



# Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienjus en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Roomkaas



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Uienchutney



Italiaanse kruiden



Gedroogde tijm



Verge bieslook



Meatier-burger



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en Italiaanse kruiden.  
De roomkaas maakt het extra smaakvol!



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, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	459 /110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	21,8	2,7
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	22,8	2,8
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,8	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar (zie Tip). Giet daarna af en houd apart.
- Bereid de bouillon.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat het zout dan achterwegen.



### 2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de groenten 8 - 10 minuten.
- Blus af met de witewijnazijn. Voeg de honing en de **tijm** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Burger bakken

- Wikkel ondertussen de burger in het **spek**.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de **uienchutney** en de bouillon toe en bak nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Stamp de **aardappelen** met een klontje roomboter en een scheutje melk. Roer de mosterd, **roomkaas** en **Italiaanse kruiden** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Stamp goed door.



### 4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de groenten, de burger en de uienjus over de borden.
- Garneer het gerecht met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**

# Pastaschotel met Brandt & Levie-varkensworst

met tomaat-champignonsaus en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Penne



Passata



Italiaanse kruiden



Varkensworst met majoraan en knoflook



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



## Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr Vlees bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!

## NUTRI-SCORE



## 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, ovenschaal, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3644 /871	742 /177
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	3,3
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en kook de **pasta** 8 - 10 minuten.
- Houd een beetje kookvocht apart, giet de **pasta** af en houd apart. De **pasta** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, omdat het nog verder gaart in de oven.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **champignons** in kwarten. Snijd het **basilicum** fijn.

**Tip:** Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



## 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 3 - 5 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden** en het achtergehouden kookvocht toe en laat het geheel 4 - 6 minuten zachtjes koken (zie Tip).

**Tip:** Zet het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



## 3. Varkensworst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snipper ondertussen het vel van de **varkensworst** open en knip het vlees uit het vel in de pan.
- Bak het vlees 3 - 5 minuten in de koekenpan. Het vlees hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.
- Voeg het vlees, inclusief het bakvet, toe aan de saus.



## 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, het zwarte balsamicoazijn en de helft van het **basilicum** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Voeg het mengsel toe aan een ovenschaal, bestrooi met het grootste gedeelte van de **kaas** en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Verdeel de **pasta**schotel over de borden.
- Garneer met het overige **basilicum** en de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Tandoori-stijl kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Rode ui



Komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney



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

Het woord "tandoori" komt van het Hindi woord "tandoor", wat "kleiven" betekent. Hoewel er bepaalde kruiden worden geassocieerd met het maken van tandoori eten, verwijst het woord zelf traditioneel naar een manier van 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

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Radisj* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 /551	415 /99
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,5
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	21,3	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de sla fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **mangochutney**, de **mayonaise** en wat pekelvocht van de **radijsjes** naar smaak.
- Blus de **kalkoen** en **ui** af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de **aardappelen** en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Radijs bereiden

- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **radijsjes** toe en zet apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** en **ui** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.



### 4. Serveren

- Verdeel de sla over de borden.
- Leg de **komkommer**, **aardappelen**, **kalkoen** en **radijs** erbovenop.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!

**Eet smakelijk!**



# Rijstbowl met gebakken ei en zoete Aziatische saus

met cashewnoten, verse kruiden, groenten en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Ei



Groentemix met wittekool



Gele currykruiden



Limoen



Gemberpuree



Knoflookteentjes



Cashewstukjes



Gemalen kurkuma



Munt, koriander en Thais basilicum



Zoete Aziatische saus



Ui



Sojasaus



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

## 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
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	600 /143
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,1
Koolhydraten (g)	95	17
Waarvan suikers (g)	16,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uistomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** en de **ui** 5 - 7 minuten.



### 2. Ei bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **cashewnoten** tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan en bak het **ei**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Mengen

- Roer de **rijst**, **knoflook**, **gele currykruiden**, **kurkuma**, **gemberpuree** en **sojasaus** door de groenten. Bak 2 - 3 minuten en roer zo min mogelijk door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse **kruiden** grof. Snijd de **limoen** in partjes.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** op diepe borden. Leg het **spiegelei** erbovenop en besprengel met de zoete Aziatische saus.
- Garneer met de verse **kruiden** en **cashewnoten**.
- Serveer de **limoenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Orecchiette met kipgehakt en champignonroomsaus

met spinazie en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



## Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr Kippen bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Orecchiette



Ui



Knoflookteent



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Kookroom



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Champignons

## 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, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3393 / 811	561 / 134
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	11,4	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	0,3

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **champignons** in kwartet.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 – 12 minuten in de pan. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht (zie Tip).

**Tip:** Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.

**Weetje** Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



### 2. Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het **kipgehakt** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **champignons** toe en bak 4 - 6 minuten.



### 3. Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de **kookroom** en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het **kipgehakt** toe en kook de saus nog 4 – 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.



### 4. Serveren

- Meng de **pasta** met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Bulgur met geroosterde wortel en witte kaas

met harissa, spinazie en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflooktje



Rode ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



witte kaas



Gele wortel



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

Babyspinazie heeft jongere, kleinere blaadjes, is malser en iets zoeter dan gewone spinazie. Maar maak je geen zorgen, beide zijn even voedzaam!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	65	130	195	260	325	390
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	442 / 106
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met de **Midden-Oosterse kruiden**. Besprenkel met een scheutje olijfolie en schep goed om.



### 2. Wortels bakken

Verspreid de **wortels** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortels** zijn klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



### 3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan. Weeg de **bulgur** af en kook 10 minuten, of tot de **bulgur** gaar is. Roer regelmatig door.



### 4. Saus maken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe en bak 30 seconden, of tot het begint te geuren. Voeg de saus toe aan de **bulgur** en roer goed door.



### 5. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de **bulgur** en roer goed door. Hak de gezouten **amandelen** grof en bewaar apart.

**Weetje** ☀: Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de witte kaas en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



### 6. Serveren

Serveer de **bulgur** over borden en leg de gerosterde **wortels** erbovenop. Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en garneer met de gehakte **amandelen**.

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische schnitzel met Parmigiano-roomsaus

met Siciliaanse kruiden, broccoli, sperziebonen en aardappelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Broccoli



Kookroom



Parmigiano  
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Sperziebonen



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

Wist je dat aardappelen meer vitamine behouden als je ze met schil en al kookt? Daarnaast bespaart dit jou ook nog eens tijd, over een win-winsituatie gesproken!

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, 2x pan, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	2812 / 672	436 / 104
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,6
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	23	4
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



## 2. Groenten koken

- Breng ruim water aan de kook in een andere pan. Kook de **broccoli** en **sperziebonen** 5 - 7 minuten.
- Bewaar 50 ml per persoon van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **kaas** met een grote rasp.
- Verhit een klontje roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en bloem 1 - 2 minuten.



## 3. Saus maken

- Blus af met het achtergehouden kookvocht. Voeg de **room**, **Siciliaanse kruiden** en  $\frac{1}{3}$  van de **gerasppte kaas** toe.
- Breng aan de kook en laat 3 - 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus te dun? Voeg dan weer dezelfde hoeveelheid bloem toe, roer goed door en laat nog 2 - 3 minuten inkoken. Is de saus te dik? Voeg dan een klein beetje extra water toe.



## 4. Serveren

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **schnitzel** goudbruin is.
- Serveer de **schnitzel**, **aardappelen** en groenten over de borden.
- Garneer de groenten met de overige **kaas**.
- Serveer de saus over de **aardappelen** en de **schnitzel**.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met champignons in romige saliebotersaus

met rucola, zongedroogde tomaten en mascarpone

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Rode ui		Knoflookteentje
	Verse salie		Kastanjechampignons
	Zonnebloempitten		Rucola
	Linguine		Mascarpone
	Zongedroogde tomaten		Champignons



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

Je geeft de pasta een romige smaak met zelfgemaakte salieboter. Deze maak je door roomboter te smelten en verse salie, peper en zout 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

Grote koekenpan, pan, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
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)	3389 /810	743 /178
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	25,2	5,5
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	11,1	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	0,5	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **salieblaadjes** in reepjes.
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** en kook de **pasta** in 12 - 14 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **champignons** in plakken.



### 2. Champignons bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **champignons** en **knoflook** toe en bak 6 minuten. Blus af met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Voeg de **salie** toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de zongedroogde **tomaten** in reepjes.
- Meng de **pasta** in de steelpan met de **salieboter**, de **mascarpone** en 30 ml kookvocht per persoon. Meng goed door.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de gebakken **champignons** op de **linguine**.
- Garneer met de zongedroogde **tomaten** en de **zonnebloempitten**.

**Eet smakelijk!**



# Kalfsburger deluxe met kaas en ontbijtspek

met ovenfrietjes, appel-koolsalade en cranberrychutney

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Briochebroodje



Gesneden rodekool



Appel



Rode ui



Ontbijtspek



Kalfsburger



Cranberrychutney



Geraspte oude Goudse kaas



Rucola en veldsla



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	6046 / 1445	744 / 178
Vetten (g)	88	11
Waarvan verzadigd (g)	31,4	3,9
Koolhydraten (g)	111	14
Waarvan suikers (g)	32,3	4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	4,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Ovenfrietjes bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak de frieten 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Bak het broodje de laatste 2 - 3 minuten mee.



### 2. Groenten snijden

Hak de gesneden **rode kool** fijn. Snijd 2 dunne plakjes per persoon van de **appel** voor op de burger en verwijder het klokhuis. Snijd de overige **appel** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

Voeg de **rode kool** en de **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



### 4. Burger bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de burger toe. Bak de burger 3 - 5 minuten per kant, of tot de burger gaar is (zie Tip). Haal de burger uit de pan en blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn.

**Tip:** Houd je van gesmolten kaas op je burger? Bestrooi de burgers dan met de kaas en bak afgedekt tot de kaas is gesmolten. Of voeg de kaas toe zoals beschreven in de volgende stap.



### 5. Burger beleggen

Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de **cranberrychutney**. Verdeel de appelschijfjes erover en leg de burger en **ui** erop. Verdeel de **geraspte kaas** en het **ontbijtspek** over de burger.



### 6. Serveren

Meng de **rucola** en **veldsla** door de rodekoolsalade. Serveer de burger met de salade, ovenfrietjes en **mayonaise**.

**Eet smakelijk!**



# Verse tagliatelle met witte asperges in romige saus

met spekreepjes, Parmigiano Reggiano en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Verse tagliatelle



Witte asperges



Spekreepjes



Kruidenroomkaas



Parmigiano  
Reggiano DOP



Verse bieslook, dille en  
bladpeterselie

## 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, rasp, grote pan, dunschiller, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spekreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 / 931	725 / 173
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,2	4,3
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	8,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Asperges koken

Kook ruim water in een grote pan voor de asperges en de **pasta**. Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil met een dunschiller de asperges vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de asperges vervolgens in 5 gelijke stukken. Kook de asperges 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

**Tip:** De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Controleer daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter of langer.



### 2. Verse kruiden snijden

Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**. Schep de aspergestukken uit de pan en houd apart. Schep 100 ml kookvocht per persoon uit de pan en houd apart. Voeg een snuf zout toe aan de pan en breng het water in de pan opnieuw aan de kook voor de **pasta**.



### 3. Roux maken

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van het achtergehouden kookvocht van de asperges toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.

**Tip:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### 4. Saus maken

Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Zet het vuur van de saus uit en roer de **kruidenroomkaas**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de aspergestukken erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Spekreepjes bakken

Kook ondertussen de verse **pasta** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af, bewaar een beetje kookvocht en voeg de **pasta** toe aan de saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik is. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garner met de **spekreepjes**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de verse **kruiden**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Orzosalade met garnalen en avocado

met geitenkaas, kerriehollandaisesaus en cherytomaten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Orzo



Tomaat



Verse geitenkaas



Appel



Avocado



Hollandaisesaus



Kerriepoeder



Citroen



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Zonnebloempitten



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van roomboter die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!



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, pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Vergeitenkaas* (g)	40	75	125	150	200	225
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Hollandaisesaus* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergebladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	653 /156
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	19,1	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



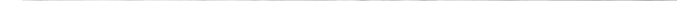
### 1. Orzo koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **orzo** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne stafjes.



### 3. Kerriedressing maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **orzo**, **appel**, **tomaat**, **orzo** en de helft van de verse **kruiden** toe aan een saladekom. Voeg 1 el kerriedressing per persoon toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **orzosalade** over borden en leg de **garnalen** en **avocado** erbovenop.
- Verkruimel de **geitenkaas** eroverheen en garneer met de **zonnebloempitten** en overige verse **kruiden**.
- Serveer met de overige kerriedressing naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Bao buns met sticky varkenshaas

met sugarsnaps en knapperige ingelegde groenten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Het zwarte sesamzaad geeft dit gerecht een diepe, nootachtige smaak en de subtiele bitterheid brengt alles mooi in balans.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Mini-komkommer		Gesneden spitskool
	Sugarsnaps		Zoete Aziatische saus
	Bao-broodje		Verse gember
	Knoflookteentjes		Varkenshaas
	Zwart sesamzaad		Rode ui

## 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, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflootken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3½	5½	7	8½	10½
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 /875	638 /152
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	118	21
Waarvan suikers (g)	37,2	6,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Salade maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de komkommer in dunne repen zodat ze makkelijk in de broodjes passen. Meng in een grote kom de suiker, de witte wijnazijn en een snuf zout. Voeg de spitskool en de komkommer toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

**Tip:** Vind je de spitskool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



### 2. Voorbereiden

Rasp de **gember** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de **sojasaus** en een scheutje zonnebloemolie (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de bloem toe aan een kom en wentel de **varkenshaas** erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

**Tip:** Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.



### 4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen een flinke scheut zonnebloemolie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **varkenshaas** erin en bak 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de plakken naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de **varkenshaas** uit de pan en bewaar op een bord. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

**Tip:** Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.



### 5. Saus maken

Voeg de **gember**, **ui** en de overige **knoflook** toe aan de pan van het varkensvlees en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de suiker-sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en voeg de **varkenshaas** weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het vlees begint te plakken.



### 3. Sugarsnaps bereiden

Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de sugarsnaps toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de zoete Aziatische saus en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Vul de bao-broodjes met wat van de zoetzure groenten en het varkensvlees. Besprenkel de overige zoete Aziatische saus eroverheen. Serveer met de sugarsnaps en de overige zoetzure groenten. Garneer de groenten met het zwarte **sesamzaad**.

**Eet smakelijk!**



# Witte asperges met warmgerookte zalm

met beurre blanc, aardappelen en gekookt ei

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krelpeterselie



Warmgerookte  
zalmsnippers



Beurre blanc

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Deksel, dunschiller, kleine steelpans, 2x pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[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)	2602 / 622	400 / 96
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,2
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	7,5	1,2
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Snijd de onderste 1 - 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.

**Weetje** Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



## 2. Aardappelen koken

- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 7 minuten in de pan.
- Voeg het **ei** toe en kook samen nog 7 - 8 minuten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pan en giet daarna de **aardappelen** af. Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel en halveer het **ei**.
- Voeg een klontje roomboter en de **peterselie** toe aan de **aardappelen**. Schep om, breng op smaak met peper en zout en houd afgedeekt warm tot serveren.

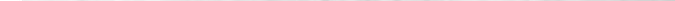
**Tip:** Voeg het ei voorzichtig toe zodat hij niet breekt. Je kunt het ei ook in een aparte pan koken.



## 3. Asperges koken

- Kook ondertussen de asperges in 7 - 10 minuten gaar in de andere pan (zie Tip).
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De kooktijd hangt af van de dikte van de asperges. Om te controleren of ze gaar zijn, kun je met een vork in het topje van de asperge prikkken. Wanneer je hier geen weerstand meer voelt zijn ze gaar.



## 4. Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op laag vuur. Verwarm de beurre blanc 2 - 3 minuten. Blijf roeren zodat de saus niet aanbrandt.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de witte asperges ernaast. Leg de **zalmsnippers** op de witte asperges.
- Schenk de beurre blanc eroverheen en serveer met het **ei**.

**Eet smakelijk!**



# Mediterrane kipfilet gewikkeld in ontbijtspek

met feta, krieltjessalade en cherrymaten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



Rode ui



Rode cherrymaten



Mini-komkommer



Italiaanse kruiden



Mais in blik



Ontbijtspek



Feta



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

Cherrymaten bieden niet alleen een zoete en sappige smaak, maar zijn ook rijk aan antioxidanten, zoals lycopene. Daarnaast voegen ze kleur en smaak toe aan een tal van 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

Grote saladekom, pan, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3330 /796	527 /126
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,8
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	17,9	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar, giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Bewaar apart en laat afkoelen (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze straks de dressing.



### 2. Kipfilet bakken

- Snipper de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

**Tip:** Lege de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze straks de dressing.



### 3. Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af en halveer de **cherrytomaten**.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de **mayonaise** met de witte balsamicoazijn, honing, mosterd en **Italiaanse kruiden**.

### 4. Serveren

- Voeg de **krieltjes**, **komkommer**, **cherrytomaten**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de krieltjessalade op de borden en verkruimel de **feta** eroverheen.
- Leg de in **ontbijtspek** gewikkeld **kipfilet** erbovenop.

**Eet smakelijk!**





# Surf & turf met geroosterde puntpaprika en courgette

met steak, knoflookgarnalen en aardappelpartjes

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Garnalen



Gemarineerde steak



BBQ-rub



Aardappelen



Knoflootje



Verge bladpeterselie,  
koriander en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



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

Surf & turf werd voor het eerst populair aan de westkust van de Verenigde Staten. Het bestaat uit zeevruchten (surf) geserveerd met vlees (turf). In Australië wordt het ook wel reef (rif) and beef (rundergehakt) genoemd!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	480 /115
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,6
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen roosteren

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de aardappelen en snij in partjes. Voeg de aardappelen toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de aardappelpartjes aan één kant van een bakplaat met bakpapier, zodat er nog ruimte is voor de groenten. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Garnalen marinieren

Voeg de **garnalen** toe aan een kom samen met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Roer goed door, zet apart en laat te marineren.



### 3. Groenten bereiden

Halveer de **courgette** en de **rode puntpaprika** door de lengte. Leg beide naast de **aardappelen** op de bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster nog 10 - 15 minuten mee in de oven.



### 4. Knoflookolie maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn. Snijd de overige verse **kruiden** ook fijn. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn, **knoflook** en de verse **kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



### 5. Surf & turf bakken

Verhit, wanneer de **aardappelen** en groenten nog 10 minuten moeten bakken, de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de steak droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de steak voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Bak de **garnalen** met marinade de laatste 1 - 2 minuten mee.



### 6. Serveren

Serveer de **courgette**, **aardappelpartjes** en **puntpaprika** over borden. Serveer de **garnalen** en steak ernaast. Garneer de **garnalen** en steak met de verse **kruiden-knoflookolie** en serveer met **mayonaise** erbij naar smaak.

**Eet smakelijk!**