



# Harissakabeljauw met yoghurt-knoflooksaus

met rijst, geglaceerde wortel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Biologische volle yoghurt



Harissa



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Wist je dat onze kabeljauw in de koude wateren rond IJsland  
gevangen wordt met hengel en lijn? Minimale bijvangst  
 gegarandeerd!



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	5	7	8
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2523 /603	476 /114
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	19,3	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uistomen.
- Snijd de **wortel** in dunne stafjes van 5 cm lang.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip en scan voor kooktips!).

**Tip:** Een deel van de knoflook wordt rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak dan alle knoflook mee in de volgende stap.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Wortel bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en voeg het water toe.
- Bak de **wortel** en de helft van de **knoflook**, afgedekt, 7 - 10 minuten (zie Tip).
- Haal het deksel van de pan, roer de **Midden-Oosterse kruiden** en de honing erdoor en bak nog 1 minuut.

**Tip:** De wortels zijn nu al dente. Bak ze 3 - 5 minuten langer als je ze zachter wilt hebben.



## 3. Vis bakken

- Verhit de roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Bak de **vis** 2 - 3 minuten, draai om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **limoen** in 4 partjes en snijd de **verse kruiden** fijn.

**Weetje** 🍎 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium - een belangrijk mineral voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.



## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de overige **knoflook**, de helft van de **verse kruiden** en **limoensap** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Serveer de **wortel** en de **vis** erbovenop en besprengel met de **harissa**.
- Garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer met yoghurtsaus en 1 **limoenspartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**



# Piri-pirigarnalen met tomatensalsa

met pestorijst en frisse peterseliesaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Garnalen



Piri-pirikruiden



Paprikapesto



Groene paprika



Ui



Knoflookteent



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Tomaat



Citroen



Witte langgraanrijst



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

Wist je dat een groene paprika meer vezels en vitamine K bevat dan een rode of gele 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.

## Benodigdheden

Pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2824 / 675	592 / 142
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	10,6	2,2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes en de **tomaat** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Sausje maken

- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bladpeterselie** en de **bieslook** fijn en bewaar apart van elkaar.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **peterselie** en de **knoflook** met per persoon: ¼ tl **citroenrasp**, ½ el water en het sap van 1 **citroenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Garnalen bakken

- Verhit per persoon ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **garnalen** roze zijn.
- Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat** met de **bieslook** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng vlak voor serveren de **paprikapesto** en ½ tl witte balsamicoazijn per persoon door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel de **garnalen** met **groenten** over de **rijst**.
- Garneer met de salsa en de frisse peterseliesaus.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Tonijnbowl met avocado en furikake

met sojabonen, ui en bruine rijst

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Tonijn in water



Bruine snelkookrijst



Komkommer



Sesamolie



Furikake



Zoet-pittige chilisaus



Tomaat



Gomasio



Sojabonen



Ui



Avocadodip



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

Je brengt de tonijn-avocadobowl op smaak met furikake.  
Dit is een Japanse topping gemaakt van gedroogde vis en groenten met zeezout, sesamzaadjes en zout.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

2x kom, pan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1¼	1½	2½
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	682 /163
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	13,1	3,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	2	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 voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Komkommer en ui bereiden

- Meng in een kom de **ui** met per persoon: 1 tl witte wijnazijn en 1 tl suiker. Schep af en toe om.
- Halver de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met de **sesamolie**, **gomasio**, peper en zout.

**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!



## 3. Tonijnsalade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Meng in een kom de **tonijn** met de mayonaise en **zoet-pittige chilisaus**.
- Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Leg de tonijnsalade, komkommersalade, ingelegde **ui**, **avocadodip**, **tomatenblokjes** en **sojabonen** erbovenop.
- Garneer met de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



# Oosters gemarineerde zalmfilet met parelcouscous met champignons, courgette en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoblookteentje



Champignons



Sojasaus



Zalmfilet



Parelcouscous



Gomasio



Gemberpuree



Courgette



Bosui



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de **sojasaus** met de bruine suiker, de helft van de **knoflook** en de helft van de **gemberpuree**.
- Leg de **zalm** in de marinade en laat marineren tot stap 3 (zie Tip).

**Tip:** Heb je langer de tijd? Laat de zalm dan langer marineren zodat hij nog meer van de smaken opneemt.



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog.
- Giet af indien nodig en roer de korrels los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** Door de zalm is dit gerecht rijk aan omega 3-vetzuren en vitamine D. Omega 3-vetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten en vitamine D helpt bij de opname van calcium voor sterke botten.



## 3. Zalm en groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de overige **knoflook**, de overige **gemberpuree**, de **champignons**, de **courgette** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Haal de **zalm** uit de marinade en leg voorzichtig in de koekenpan. Bewaar de marinade.
- Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak nog 2 minuten op de andere kant.

## 4. Serveren

- Voeg de overige marinade toe aan de koekenpan met **zalm** en verwarm 1 minuut mee (zie Tip).
- Haal de **zalm** uit de pan en verdeel over de borden.
- Verdeel de **parelcouscous** naast de **zalm**. Schenк de marinade over de **parelcouscous**. Schep de **groenten** ernaast.
- Garneer met de **gomasio** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Tip:** Wil je meer saus? Voeg dan een scheutje water toe aan de pan met marinade.

## Allergenen

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



# Kipfilet met tuinkruiden en aardappelpartjes

met frisse salade, gegrilde courgette en radijs

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Courgette



Gomasio-tuinkruidenmix



Verse dille & bieslook



Botersla



Ui



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Radijs



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom  
wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, grillpan of koekenpan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2360 / 564	374 / 89
Vetten (g)	23	4
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waaran suikers (g)	10,6	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelpartjes** 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de **aardappelpartjes** ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de **olijfolie**, peper en zout.



### 2. Courgette bereiden

Snijd de **courgette** ondertussen in dunne plakken. Meng in een kom de **courgette** met ¼ el olijfolie per persoon, de helft van de **gomasio-tuinkruidenmix**, peper en zout. Verhit een grillpan of koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak of grill de **courgette** 2 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart



### 3. Groenten snijden

Snijd de **radijs** in dunne plakjes. Meng in een kom de **radijs** met ½ el witewijnazijn per persoon, peper en zout. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Scheur de **botersla** in kleine stukken. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Kipfilet bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **kipfilet** toe en bak de **kipfilet** in 2 - 3 minuten per kant goudbruin (zie Tip). Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.

**Tip:** Is de **kipfilet** niet overal even dik? Leg de filet dan tussen plasticfolie en sla hem met de onderkant van een pan tot gelijke dikte. Zo gaart de filet gelijkmatiger en blijft hij mals.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de mosterd, honing, witewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en voeg naar smaak nog extra vierge olijfolie toe. Voeg de **botersla**, **radijs**, **dille** en **bieslook** toe en meng met de dressing. Bestrooi met de overige **gomasio-tuinkruidenmix**.

**Weetje** Deze maaltijd bevat weinig calorieën en zout, maar is door de courgette, sla en aardappelen rijk aan kalium. Kalium is een belangrijk mineraal voor een gezonde bloeddruk.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Verdeel de gegrilde **courgette** ernaast en leg de **kipfilet** met de gebakken **ui** erop. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Gemarineerde varkenshaasreepjes met gebakken rijst met omelet en pittige zoetzure komkommer

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoblookteentje



Jasmijnrijst



Rode peper



Komkommer



Spitskool



Ei



Gezouten pinda's



Gele currykruiden



Varkensreepjes met  
Oosterse kruiden



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

De gemarineerde varkenshaasreepjes in dit recept barsten  
van de smaken! Gember, anijs en kruidnagel... Proef jij ze  
allemaal terug?



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

3x kom, snijplank, pan met deksel, bord, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Spitskool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	1	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	731 / 175
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,6
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	24,5	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **varkenshaasreepjes** met de **knoflook**, de **gele currykruiden**, de ketjap, de helft van de olijfolie en 1 tl suiker per persoon (zie Tip). Laat minimaal 15 minuten marinieren. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spreid uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.

**Tip:** Geen ketjap in huis? Vervang dit dan door per persoon: 1/2 el sojasaus en 1/2 el honing.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Zoetzuur maken

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng in een kom de **komkommer** en **rode peper** met de witte wijnazijn en ½ tl suiker per persoon. Schep af en toe om.



### 3. Bakken en snijden

Snijd de **spitskool** in reepjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten. Klop ondertussen het **ei** los in een kom. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van het **ei**. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



### 4. Rijst bakken

Verhoog het vuur van de wok of hapjespan met **spitskool** naar middelhoog. Schep de **rijst** erbij en bak de **rijst** 2 - 3 minuten (zie Tip). Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de omeletreepjes toe en bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🥑 Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Voeg dan 2/3 van de gekookte rijst bij de spitskool en garneer het gerecht met de helft van de pinda's. Bewaar de overige rijst voor de volgende dag.



### 5. Varkenshaasreepjes bakken

Verhit ondertussen de koekenpan van de omelet op middelhoog vuur en bak de gemarineerde **varkenshaasreepjes** 4 - 6 minuten. Hak de **pinda's** grof.



### 6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over de borden. Schep de gebakken **varkenshaasreepjes** ernaast. Garneer met de **gezouten pinda's** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.

**Eet smakelijk!**



# Surinaams gekruide stoof met varkensboerenworst met snijbonen, prei en bruine rijst

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Bruine snelkookrijst



Ui



Knoflookteentje



Snijbonen



Prei



Varkensboerenworst



Surinaamse kruiden



Cherrytomaatjes in blik



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



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

Cherrytomaatjes bieden niet alleen een zoete en sappige smaak, maar zijn ook rijk aan antioxidantens, zoals lycopen. Daarnaast voegen ze kleur en smaak toe aan een tal van gerechten!



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (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)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1¼	2	2¾	3
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladselderij* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gefrituurde uitjes (g)	5	15	20	30	35	45
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	472 /113
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,4
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst** en **snijbonen**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in halve ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Koken

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 2 cm. Kook de **rijst** en de **snijbonen** 10 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

**Weetje** In snijbonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



### 3. Groenten bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **prei** toe en bak 5 minuten mee.



### 4. Vlees bakken

Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het **vlees** uit het vel. Voeg het **vlees** van de **boerenworst** en de **Surinaamse kruiden** toe aan de hapjespan en bak het **vlees** in 3 - 4 minuten rul.



### 5. Saus maken

Voeg de **cherrytomaten uit blik** toe en verkruimel ½ kippenbouillonblokje per persoon boven de pan. Laat 5 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **verge bladselderij** fijn.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **snijbonen** over de borden. Schep de tomatensaus met **groenten** over de **rijst**. Garneer met de **gefrituurde uitjes** en de **verge bladselderij**.

**Eet smakelijk!**



# Kalfsburger met aardappel-wortelpuree

met romige spinazie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Wortel



Aardappelen



Spinazie



Kruidenroomkaas



Pikante uienchutney



Kalfsburger



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm runderbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	460 /110
Vetten (g)	46	7
Waaran verzadigd (g)	24	3,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waaran suikers (g)	19,5	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	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 grote stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in plakken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan met deksel en kook, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Burger bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de jus.



### 3. Jus maken

Voeg de **pikante uienschutney** en per persoon: 100 ml water en  $\frac{1}{4}$  runderbuillonblokje toe aan de koekenpan. Meng goed door en laat de jus 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen zodat hij indikt (zie Tip). Roer af en toe door.

**Tip:** Vind je dat de saus nog wat te dun is? Zet het vuur de laatste 2 minuten hoog zodat de saus meer kan indikken.



### 4. Spinazie bakken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat slinken. Voeg, zodra de **spinazie** geslonken is, de **kruidenroomkaas** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met  $\frac{1}{2}$  tl mosterd per persoon, peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en schep de romige **spinazie** ernaast. Leg de **burger** op de puree en schenk de jus eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Rigatoni al forno met mozzarella en parmezaan

met linzen en wortel

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Wortel



Ui



Rigatoni



Tomatenpuree



Passata



Mozzarella



Parmigiano Reggiano



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



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

De naam rigatoni komt van het Italiaanse woord *rigato*, dat gestreept betekent. In dit recept bereid je deze 'al forno', wat Italiaans is voor 'uit de oven'!



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, vergiet, rasp, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in blokjes van maximaal 1 cm.
- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en weeg 75 g per persoon af.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 13 minuten. Giet af, stort in een ovenschaal en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.

**Tip:** De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, deze gaart nog verder in de oven.



## 3. Saus bereiden

- Voeg de **passata**, de **Siciliaanse kruiden** en per persoon: 50 ml water en ¼ groenteboillonblokje toe.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten stoven (zie Tip).
- Voeg in de laatste 2 minuten de **linzen** toe en kook mee. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.

## 4. Serveren

- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** en **mozzarella** met een grove rasp.
- Giet de tomatensaus over de **pasta** in de ovenschaal. Voeg de helft van beide **kazen** toe en meng goed door.
- Bestrooi met de overige **kaas** en bak 10 minuten in de oven.
- Verdeel de **pasta** over de borden.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

# Provençaals gehaktbrood

met Italiaanse groenten in tomatensaus en rijst

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Varkensboerengehakt		Panko paneermeel
	Italiaanse groentemix		Tomatenblokjes
	Verse rozemarijn		Witte langgraanrijst
	Siciliaanse kruidenmix		Zongedroogde tomaten



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

Vandaag maak je zelf gehaktbrood van varkensboerengehakt.  
Je brengt het gehaktbrood op smaak met Siciliaanse kruiden  
en voegt een *bite* toe met panko. Eet smakelijk!



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten* (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	661 /158
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,1
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	12,9	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Hak de **zongedroogde tomaten** fijn. Meng in een kom het **boerengehakt**, de **panko**, de **knoflook**, de **zongedroogde tomaten**, de **Siciliaanse kruiden**, de melk en de helft van de **ui**. Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehaktbrood bereiden

Vorm een plat brood van het **gehakt**. Verhit per persoon: ¼ el olijfolie en ¼ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het gehaktbrood 20 - 30 minuten in de oven.

**Tip:** De garingstijd van je gehaktbrood hang erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de overige **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **groentemix** toe en bak 3 - 5 minuten.



### 4. Saus maken

Blus af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ¼ pak **tomatenblokjes**. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en voeg de **verse rozemarijn** toe. Verlaag het vuur. Laat de **groenten** 10 - 15 minuten garen op laag vuur.

**Weetje** 🌶 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamineen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!



### 5. Rijst koken

Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de Italiaanse **groenten** in tomatensaus en de **rijst**.

**Eet smakelijk!**



# Verge ravioli met spek en venkel-geitenkaassaus

met peultjes en salade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De ravioli van de Pastafabriek wordt met liefde bereid, met speciaal Italiaans meel en een vulling van bloemkool en beurre noisette.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Salademix met erwten scheuten



Ontbijtsppek



Peultjes



Verge geitenkaas



Slagroom



Ravioli met bloemkool en beurre noisette

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met erwtenstengels* (g)	30	60	90	120	150	180
Ontbijtspek* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Versgeitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Ravioli met bloemkool en beurre noisette* (g)	140	280	420	560	700	840
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	666 / 159
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	27,3	5,1
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,5	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Snijd de **venkel** in reepjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten met een flinke snuf zout. Voeg de **venkelreepjes** en de aangegeven hoeveelheid water toe en stoof het geheel, afgedekt, 16 - 18 minuten. Roer regelmatig door. Laat eventueel verder inkoken als er nog te veel vocht in de pan zit.



### 3. Dressing maken

Breng in ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **verse ravioli** en de **peultjes**. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren de **slamix** met de dressing.



### 4. Ontbijtspek bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 5 minuten krokant. Bewaar het **spek** op een bord met keukenpapier.



### 5. Koken

Kook ondertussen de **verse ravioli** en **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar in de pan. Giet af en laat uitstomen. Voeg de **slagroom** en **geitenkaas** toe aan de hapjespan met **venkel** en verhit al roerend nog 2 - 3 minuten.



### 6. Serveren

Verdeel de **ravioli** en de **peultjes** over de borden en schep de venkel-geitenkaassaus eroverheen. Verkruimel het **ontbijtspek** eroverheen. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Verge pappardelle met gebakken kabeljauw

met romige prei-spinaziesaus, bieslook en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De pappardelle komt van De Pastafabriek, een Italiaans familiebedrijf waar iedereen met passie en liefde de verse pasta maakt. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Prei		Ui
	Knoflookteentje		Verge pappardelle
	Slagroom		Spinazie
	Kabeljauwfilet		Geraspte Italiaanse kaas
	Citroen		Verse dille & bieslook

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, vergiet, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse pappardelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	4071 /973	672 /161
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	25,8	4,3
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **verse pappardelle** (zie Tip).
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

**Tip:** Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Pappardelle koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Bak de **prei**, **ui** en **knoflook** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook de **pappardelle** 4 - 6 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.
- Voeg de **slagroom** toe aan de hapjespan met deksel en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven. Stoof de **groenten**, afgedekt, 5 - 7 minuten op laag vuur.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **spinazie** toe en dek opnieuw af.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de **kaas** door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten verder.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Roer het sap van 1 **citroenpartje** per persoon door de roomsaus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.



## 4. Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de **vis** op de pasta.
- Garneer met de **verse kruiden** en de overige **kaas**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Gemarineerde steak met boter met truffelaroma

met Parmigianofrieten, paddenstoelen en spinazie

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde steak



Dunne frieten



Knoflookteentje



Ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Spinazie



Parmigiano Reggiano



Olijfolie met truffelaroma



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

De combinatie van steak en friet is een echte Franse bistroklassieker. In dit recept serveer je het met zelfgemaakte boter met truffelaroma.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4502/1076	653/156
Vetten (g)	70	10
Waarvan verzadigd (g)	23,9	3,5
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **gemarineerde steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Voeg 1 el roomboter per persoon toe aan een kleine kom en laat op kamertemperatuur komen. Verdeel de **frieten** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



### 2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd eventueel grote **paddenstoelen** kleiner. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Groenten bakken

Verhit, wanneer de frieten nog 15 minuten moeten bakken, ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **paddenstoelen** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak 2 - 3 minuten verder, of tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Steak bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **gemarineerde steak** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



### 5. Boter maken

Voeg aan de kleine kom met roomboter de **olijfolie met truffelaroma** toe en meng goed. Breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Verdeel de **frieten** over de borden en bestrooi met de **Parmigiano Reggiano**. Snijd de **steak** tegen de draad in in dunne plakken en leg naast de **frietens**. Verdeel de boter met truffelaroma over de **steak**. Serveer met de warme **groenten** en de mayonaise.

Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

# Singapore stijl Laksa met garnalen

met udonnoedels en Thais basilicum

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Grote garnalen



Tomatenpuree



Sjalot



Kokosmelk



Thais basilicum



Vissaus



Verse udonnoedels



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Groene currykruiden



Verse gember



Knoflookteentje



Rode peper



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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Vergiet, hoge kom, soeppan, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grote garnalen* (g)	130	260	390	520	650	780
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	291 / 69
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	17,1	1,8
Koolhydraten (g)	53	5
Waarvan suikers (g)	15,9	1,6
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	5,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Bouillon bereiden

Pel de **garnalen** en bewaar de schillen apart. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen schillen** samen met de **tomatenpuree** 1 - 2 minuten. Voeg per persoon: ½ visbouillonblokje en 350 ml water toe. Verlaag het vuur.



### 2. Currypasta maken

Snijd de **sjalot** in grote stukken. Pel de **knoflook**. Rasp de **gember** (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd grof. Meng in een hoge kom de **currykruiden** met ½ el zonnebloemolie per persoon. Voeg de **sjalot**, **gember**, **knoflook** en **rode peper** toe. Mix met een staafmixer tot een gladde currypasta. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe en fruit 1 - 2 minuten.



### 3. Pruttelen

Voeg de **kokosmelk** toe aan de pan met de **currypasta**. Plaats een zeef of vergiet boven de pan om de **garnalen schillen** op te vangen en giet de bouillon erbij. Voeg de **groentemix** toe. Dek de pan af en laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken.



### 4. Garnering bereiden

Snijd het **Thaise basilicum** in fijne reepjes.



### 5. Soep afmaken

Voeg de **vissaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussen door toe aan de soep en roer goed door. Voeg de **noedels** en de **garnalen** toe aan de soep en laat alles nog 3 minuten zachtjes doorkoken, of tot de **garnalen** roze zijn (zie Tip). Haal de soep van het vuur. Proef de soep goed en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen. Garneer met het **Thaise basilicum**.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Ben je nog niet helemaal comfortabel met het eten met stokjes? Je kunt de noedels ook in grote stukken snijden voordat je ze toevoegt aan de soep, zo zijn ze makkelijker met een lepel te eten.



HELLO  
FRESH

# Pompoenrisotto met kip in bacon

met citroen en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Kipfilet



Ontbijtspek



Roomkaas



Knoflookteentje



Ui



Pompoenblokjes



Verge oregano



Parmigiano Reggiano



Citroen



Pompoenpitten



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

Wist je dat oregano een van de meest gebruikte kruiden wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraanse en Mexicaanse keuken.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Verge oregano* (g)	3	5	7	10	12	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	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)	3502 /837	455 /109
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers uit boven een kleine kom. Pluk de blaadjes van de **oreganotakjes**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Risotto bereiden

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg  $\frac{1}{2}$  van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 4. Pompoen roosteren

Snijd de **kipfilet** open en besmeer de binnenkant met de **roomkaas**. Bestrooi met de **oreganoblaadjes**, peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Meng op een bakplaat met bakpapier de **pompoenblokjes** met  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **pompoen** 15 - 20 minuten in de oven.



### 5. Bakken en roosteren

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 5 - 6 minuten, of tot de **kip** gaar is. Verhit een tweede koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2 minuten, of tot ze beginnen te poffen.



### 3. Risotto inkoken

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen (zie Tip).

**Tip:** Is de risotto eerder klaar dan de rest? Voeg dan wat extra water toe aan de pan, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pan.



### 6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Meng de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **pompoen** door de **risotto**. Breng op smaak met 1 tl **citroensap** per persoon en peper naar smaak. Verdeel de **risotto** over borden en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** erover. Leg de **kipfilet** en overige **pompoen** erop. Garneer met de gepofte **pompoenpitten** en **citroenrasp** naar smaak.

**Eet smakelijk!**

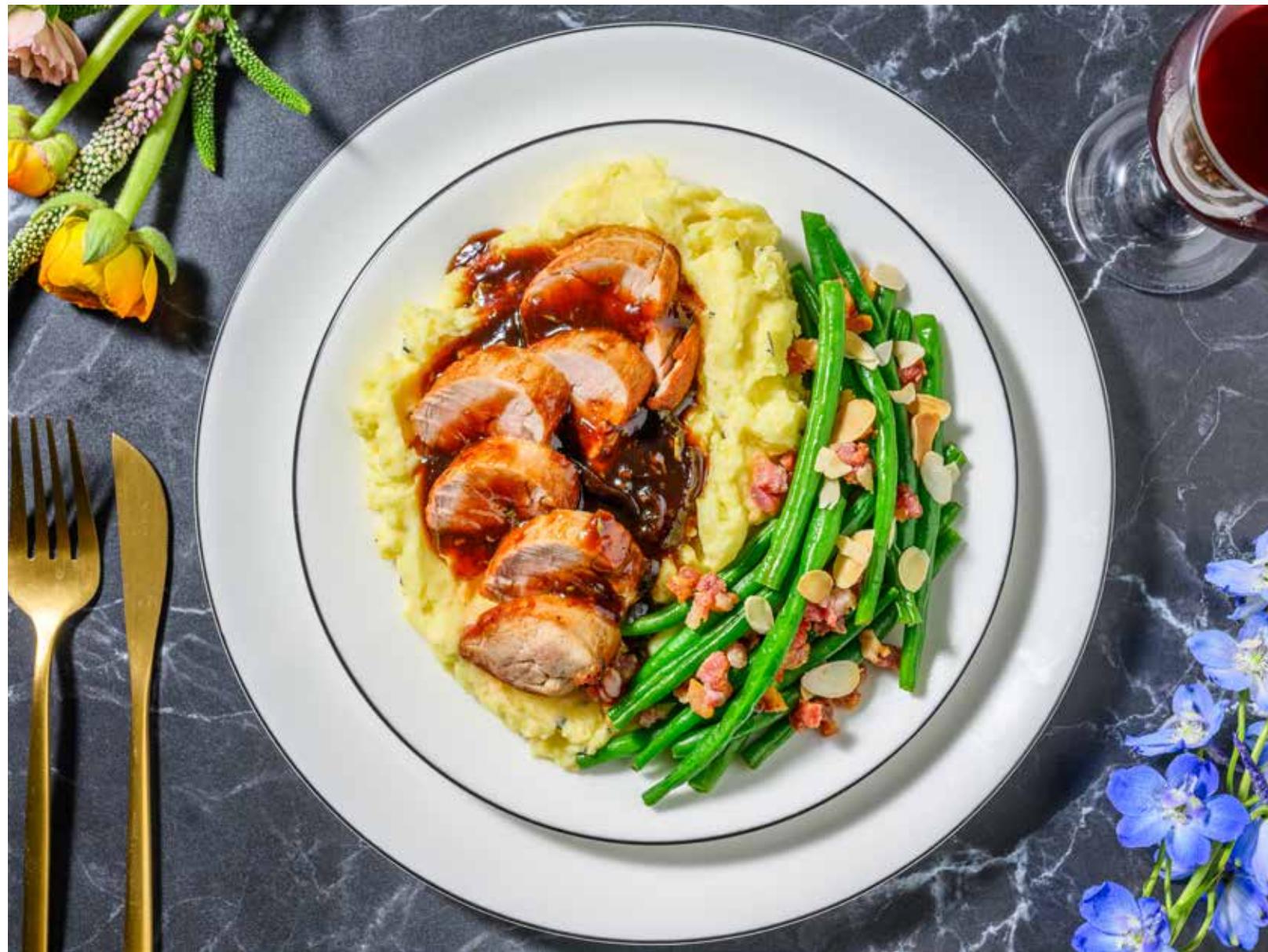


# Luxe varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met aardappelpuree, sperziebonen, spekjes en amandelschaafsel

Familie Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Varkenshaas



Aardbeiensaus



Mascarpone



Spekreepjes



Amandelschaafsel



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



De varkenshaas in dit gerecht geef je een twist door hem met aardbeiensaus te serveren. Een unieke smaaksensatie!

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeien saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen zonder deksel. Ris de naaldjes van de **rozemarijntakjes** en hak fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🍎 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



### 3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het bakvocht in de pan.



### 4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvet op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de helft van de **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeien saus**, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Aardappelen stampen

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** en de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **mascarpone**, de overige **rozemarijn** en ½ tl mosterd per persoon toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snid de **varkenshaas** in plakken. Verdeel de mascarpone-aardappelpuree en **sperziebonen** met **spekreepjes** over de borden. Garneer de **sperziebonen** met het **amandelschaafsel**. Leg de **varkenshaas** op de puree en schenk de aardbei-balsamicosaus erover.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Mexicaanse kipburger met ontbijtspek, cheddar en avocadodip met aardappelpartjes en tomatensalsa

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelpartjes



Briochebroodje



Kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verge koriander



Ontbijtspek



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeterse smaak en stevigere bite passen perfect bij dit gerecht!



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (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)	4159 / 994	589 / 141
Vetten (g)	54	8
Waaran verzadigd (g)	20,1	2,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waaran suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **peper** in ringetjes. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el wittewijnazijn met 1 tl suiker, peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Spek bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de gesnipperde **ui**, de **koriander**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en haal de bladeren los van elkaar.



### 5. Burger maken

Snijd de **briochebroodjes** open en besmeer de binnenkanten met de **avocadodip**. Beleg met de **kipburger** met gesmolten **kaas** en het **ontbijtspek**, de gebakken **groenten** en enkele **little-gemblaadjes**. Voeg naar smaak de ingelegde **groene peper** toe.



### 3. Burger bakken

Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip 1). Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve-uienringen** toe (zie Tip 2). Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten aan een kant. Draai om, verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger** en leg het **ontbijtspek** erez. Zet het vuur lager en bak de **burger**, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.

**Tip 1:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 1 koekenpan voor het vlees en de ui en 1 koekenpan voor de overige groenten.

**Tip 2:** Je serveert de helft van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de burger.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en garneer de **aardappelpartjes** met de salsa. Serveer met de **kipburgers** en mayonaise naar smaak.

**Weetje** 🍎 Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**