



Gehaktballetjes in sticky saus met noedels

met sperziebonen en taugé

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mie noedels



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Ketjap manis



Bosui



Taugé



Gomasio



Sperziebonen



Zoete Aziatische saus



Knoflookteentje



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktbaljetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	589 /141
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,8
Koolhydraten (g)	69	15
Waarvan suikers (g)	27,1	6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,9	0,9

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 **sperziebonen** en **noedels**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Noedels en sperziebonen koken

- Kook de **sperziebonen** in 6 - 8 minuten gaar in de pan.
- Voeg in de laatste 3 - 4 minuten de **noedels** toe en kook mee. Giet daarna af en spoel kort met water.

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



3. Gehaktbaljetjes bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **gehaktbaljetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Voeg de **ketjap** en **zoete Azatische saus** toe aan de **gehaktbaljetjes**. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg op het laatste moment de **gomasio** toe.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over diepe borden.
- Schep de **gehaktbaljetjes** met saus eroverheen.
- Garneer met de **taugé** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Gele curry met garnalen en pinda's

met puntpaprika, krieltjes en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteer



Krieltjes



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Garnalen



Gele currykruiden



Kokosmelk



Gezouten pinda's



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	333 /80
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,1
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	8,6	1,1
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **garnalen** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **puntpaprika** in halve ringen.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Curry afmaken

- Voeg de **gele currykruiden** toe en bak 30 seconden mee.
- Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook.
- Voeg de **puntpaprika** toe en kook 5 - 7 minuten mee.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.



4. Serveren

- Voeg de **garnalen**, **krieltjes** en **sperziebonen** toe aan de pan en verhit het geheel nog 1 minuut.
- Verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Tostada's met veggie gehakt en limoensaus

met koriander, zwarte bonen en ingelegde ui

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.



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, hapjespan met deksel, fijne rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3059 /731	606 /145
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	17,4	3,4
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,9	0,6

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 helft van de **ui**. Snijd de overige **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de gesnipperde **ui** en **wortelplakjes**, afgedekt, 6 - 8 minuten.

Weetje 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Ingelegde ui maken

- Meng in een kom per persoon: 1 el rode wijnazijn en 1 tl suiker.
- Voeg de **ui** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Meng de mayonaise in een kleine kom met per persoon: ½ el water, 1 tl **limoensap**, ½ tl **limoensrasp** en ½ tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

- Voeg de **zwarte bonen** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan met groenten en stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het **vegetarisch gehakt** en de **passata** toe aan de puree en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el water en ½ el zonnebloemolie. Besmeer de **tortilla's** met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier



4. Serveren

- Verdeel het groenten-gehaktmengsel over de **tortilla's** en druk plat met een lepel. Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Beleg elke **tortilla** met de salade en de ingelegde **ui**. Besprenkel met de limoen-mayonaisedressing en garneer met de **koriander**.
- Vouw de tostada's dicht, verdeel over de borden en serveer met de overige limoen-mayonaisedressing.



Tjap tjoy met kippendijreepjes

met bruine rijst, champignons en taugé

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteer



Champignons



Rode puntpapr



Groene paprika



Bruine snelkook



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Ketjap manis



Taugé



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

Wist jij dat tjap tjoy in het Chinees gemengde groenten
betekent?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Tauge* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 /545	474 /113
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	19,4	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** (zie Tip).
- Snijd de **ui** in partjes en hak grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika's** en snijd in reepjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water dan in de waterkoker.



2. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **kippendijreepjes** en 1 tl bloem per persoon toe en roerbak 3 - 4 minuten.



3. Saus maken

- Verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon boven de wok of hapjespan. Voeg de beide **paprika** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **ketjap** en 50 ml water per persoon toe. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot er een saus ontstaat (scan voor kooktips!). Voeg de **taugé** toe en bak het geheel nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de **groenten**, **kippendijreepjes** en saus over de **rijst**.

Weetje 🌶 Wist je dat deze rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat dan witte rijst? Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang en een langer verzadigingsgevoel.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met geitenkaas en courgette

met broccoli, zongedroogde tomaten en basilicum

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Broccoli



Courgette



Ui



Knoflookteer



Spaghetti



Kookkroom



Geraspte belegen
geitenkaas



Zongedroogde toma-



Geraspte Goudse kaas



Verse basilicum
oregano



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.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	10	25	35	50	60	75
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	539 /129
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,6
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	10,6	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Voeg na 5 minuten de **broccoli** toe aan de **pasta**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **oregano** fijn en de **zongedroogde tomaten** klein.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **courgette** en **oregano** 5 minuten.
- Voeg daarna de bouillon en **kookroom** toe en breng aan de kook.



3. Roomsaus maken

- Voeg de **pasta**, **broccoli** en de **kazen** toe aan de pan en verhit nog 3 minuten (zie Tip).
- Voeg de **zongedroogde tomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houdt niet iedereen van geitenkaas? Serveer dan alle geitenkaas apart op tafel.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Serveer de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Meatier-burger met gekaramelliseerd witlof

met aardappelschijfjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witlof



Aardappelschijfjes



Pompoenpitten



Mesclun



Meatier-burger



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

In dit recept karamelliseer je het witlof. De zoete honing is perfect om de iets bittere smaak van witlof uit te balanceren.



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, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witlof* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	3640 /870	558 /133
Vetten (g)	59	9
Waaran verzadigd (g)	20,2	3,1
Koolhydraten (g)	48	7
Waaran suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd het **witlof** in de lengte in partjes. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet losraken.



2. Aardappelen roosteren

Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **aardappelen** 14 - 16 minuten in de oven.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten vol vezels, zijn rijk aan vitamines (B6, B11, C) en bevatten het mineraal kalium. Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk en zorgt voor een goede werking van de zenuwen en spieren.



3. Witlof bakken

Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op hoog vuur en bak het **witlof** 1 minuut. Verlaag het vuur, breng op smaak met peper en zout en bak het **witlof**, afgedekt, 10 - 15 minuten.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng in een saladekom de mosterd met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.



5. Burger bakken

Verhit, als de **aardappelen** en het **witlof** bijna klaar zijn, de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en bak de burger 3 - 5 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut rusten. Zet het vuur van het **witlof** middelhoog, voeg de honing toe en karamelliseer het **witlof** in 2 minuten (zie Tip). Schep tussendoor voorzichtig om.

Tip: Maak je dit recept voor kinderen? Proef het witlof voor je het serveert en voeg extra honing toe als het te bitter is.



6. Serveren

Verdeel het **witlof**, de **aardappelen** en de burger over de borden en serveer met de salade en de **mayonaise**. Garneer de salade met de **pompoenpitten**.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat meer dan 250 gram groente en dat is meer dan de ADH. Met 1 portie krijg je veel ijzer, calcium, vitamine C en meerdere B-vitamines binnen.

Eet smakelijk!



Burratasalade met krokant gebakken spek

met cherrytomaten, gekaramelliseerde ui en gedroogde vijgen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, saladekom, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4017 / 960	852 / 204
Vetten (g)	74	16
Waarvan verzadigd (g)	27,6	5,9
Koolhydraten (g)	45	10
Waarvan suikers (g)	19,2	4,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met per persoon: ½ tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur uit en laat staan tot serveren.



3. Ontbijtspek bakken

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 10 - 12 minuten krokant in de oven. Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **broodblokjes** krokant. Voeg wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Haal de **cherrytomaten** uit de ovenschaal en leg ze in een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de salademix en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijd het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkuimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **vijgenstukjes** en de croutons. Leg 1 **burrata** per persoon in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ¼ el zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Scan mij voor
extra kooktips!



Verse tagliatelle met garnalen en chorizo

in tomatensaus met rucola en Grana Padano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Chorizoblokjes



Tomatenpuree



Slagroom



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Ui



Rode cherrytomaatjes



Rucola



Grana Padano vlokken



Verge tagliatelle



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4607 / 1101	767 / 183
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	28,7	4,8
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	13,8	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	48	8
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 **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **tagliatelle**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal de **chorizoblokjes** uit de pan en bewaar apart.



3. Pasta koken

- Kook de **tagliatelle** in 4 minuten gaar. Giet daarna af en bewaar een beetje van het kookvocht.
- Voeg ondertussen de **chorizo** opnieuw toe aan de koekenpan met saus.
- Zet het vuur laag en laat de saus verder inkoken tot de **pasta** gaar is.

4. Serveren

- Roer de **tagliatelle** en 1 - 2 el kookvocht per persoon door de saus. Meng goed.
- Verdeel de **rucola** over de borden. Leg hierop de **pasta**.
- Garneer met de **Grana Padanovlokken**.

Eet smakelijk!



Scan mij voor
extra kooktips!



Mafaldine met doradefilet, zeevruchten en kappertjes met broccoli en citroen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De zeevrucht is een zilte groente die groeit langs kustgebieden. Het heeft een knapperige textuur en een zoute, licht pittige smaak die doet denken aan de zee. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur mij af!



Ui



Knoflookteer



Broccoli



Zeekraal



Doradefilet



Kappertjes



Mafaldine



Citroen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	633 / 151
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,6
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	3	0,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **mafaldine**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes (scan voor kooktips!). Kook de **mafaldine**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water (zie Tip).

Tip: Besprenkel de mafaldine met wat olijfolie om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Ui en knoflook fruiten

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruite de **ui** en **knoflook** 3 minuten. Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.



3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 7 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg de **zeekraal** toe en bak 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Doradefilet bakken

Dep ondertussen de **doradefilet** droog met keukenpapier en wrijf de huid in met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kappertjes** samen met de **doradefilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur als dit te hard gaat. Draai voorzichtig om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



5. Mengen

Voeg ondertussen de **mafaldine** toe aan de hapjespan met **groenten** en roer door tot alles warm is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **mafaldine** over de borden. Leg de **doradefilet** erbovenop en garneer met de **kappertjes**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Luxe miso ramen met gemarineerde steak

met zachtgekookt ei en paksoi

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Scheur mij af!



Gemarineerde steak



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteent



Gemberpuree



Paksoi



Sojasaus

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, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm runderbuillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witwijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **eieren**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn.

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

Verwijder de stelaanzet van de **paksoi** en snij zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de **bosui** samen met de **knoflook**, **rode peper** en gemberpuree 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.



3. Koken

Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten. Voeg per persoon: ½ bouillonblokje, 10 ml **sojasaus**, ½ tl witte wijnazijn, ½ el ketjap manis en 500 ml water toe. Proef en voeg sambal toe naar smaak. Breng aan de kook en laat daarna op laag vuur zachtjes pruttelen. Kook de **eieren** in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en spoel af met koud water. Pel de **eieren**.



4. Bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan. Bak 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Afmaken

Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Schep goed om en kook 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn. Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.



6. Serveren

Snid de **steak** in plakjes. Verdeel de **noedels** en bouillon over diepe borden of kommen. Verdeel de **mais** erover. Leg de **steakplakjes** en het **zachtgekookte eitje** erop. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje 🍎 Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Varkenshaas in zwartepepersaus

met krieltjes en komkommer-appelsalade met pompoenpitten

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zwartepepersaus



Voorgekookte ha
kriel met schi



Rucola en veldsla



Varkenshaas



Italiaanse kruiden



Ui



[Mini-]komkommer



Appel



Pompoenpitten



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken.
Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs rosé kunt eten?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	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



1. Varkenshaas bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** in 7 minuten rondom bruin.
- Snij ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit de overige roomboter aan één kant van de pan. Voeg de **ui** toe en bak deze 5 minuten mee.
- Haal de **varkenshaas** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Haal de **ui** uit de pan en bewaar apart.



2. Aardappelen bakken

- Verhit in dezelfde pan de **zwartepepersaus** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedeckt, 9 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 4 minuten.
- Voeg $\frac{3}{4}$ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en schep om. Bak 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snij de **appel** in plakjes. Snij de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl wittewijnazijn, 1 tl extra vierge olijfolie, 1 tl honing, 1 tl mosterd en peper en zout naar smaak. Voeg de **rucola**, **veldsla**, **appel** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed.



4. Serveren

- Serveer de **varkenshaas** op de borden. Verdeel de **zwartepepersaus** en **ui** ernaast.
- Leg de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de salade erbij en garneer met de **pompoenpitten** (zie Tip).

Tip: Heb je meer tijd? Rooster dan de pompoenpitten. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.

Eet smakelijk!



Scan mij voor
extra kooktips!



Kipfilethaasjes in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi, gebakken ei, pikante honingpinda's en kroepoek

Familie | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Kroepoek uit Zeeland. Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder zoete garnaljes, gevangen in de Noordzee.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur mij af!

- | | | | |
|--|-------------------------------|--|-------------------------|
| | Knoblauchknoblauch | | Sesamöl |
| | Risotto rijst | | Paksoi |
| | Wortel | | Kipfilethaasjes |
| | Pikante honingpinda's | | Zoet-pittige chili-saus |
| | Sojasaus | | Ei |
| | Kroepoek met Noordzeegarnalen | | Uhr |

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, koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	195	260	325	390
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¾
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	567 /136
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	19,4	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

Weeg de **risottorijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin. Verlaag het vuur en voeg de **risottorijst**, 100 ml water per persoon en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip). Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar afgedeekt tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2. Groenten snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip). Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

Tip: Houd je van knapperige groenten? Snijd de paksoi dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **ui** 3 - 5 minuten. Voeg de **paksoi** toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng verder op smaak met peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middellaag vuur. Bak de **kip** 5 minuten. Voeg de **zoet-pikante chilisaus**, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 2 minuten.



5. Ei bakken

Haal de **groenten** uit de pan en bewaar apart. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan en bak 1 spiegelei per persoon. Hak ondertussen de **pikante honingpinda's** grof.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en groenten over de borden. Schep de **kipfiletstukjes** en de saus over de **rijst**. Leg het spiegelei op de **rijst**. Garneer met de **pikante honingpinda's**. Serveer met de **kroepoek**.

Eet smakelijk!



Loaded chili cheese dog

met geroosterde aardappelen en coleslaw

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Groene peper



Ovenaardappel



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Gekruid runderge-



Passata



Rodekool,
wittekool en wo-



Hotdogbroodje



Geraspte Goudse



Pikante uienchutney



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

Wiens guilty pleasure is het niet? Een ouderwetse hotdog! Je serveert hem met uienchutney, coleslaw en aardappelen. Eet smakelijk!



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 bakplaat met bakpapier, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Gekruide rundergehakt* (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5598 / 1338	728 / 174
Vetten (g)	85	11
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,5
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	22,2	2,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **groene peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **groene peper** in ringetjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 20 minuten in de oven, of tot de **aardappelpartjes** goudbruin zijn.



2. Worst bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



3. Chili maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg, zodra het **gehakt** bruin kleurt, de **passata**, de helft van de **groene peper** en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 4 - 5 minuten sudderen.



4. Koolsla maken

Meng in een saladekom de mayonaise met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rodekoel**, **wittekoel** en **wortel** toe en meng goed door.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekoel in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



5. Hotdogs beleggen

Leg, zodra de **worst** en de **chili** klaar zijn, de **hotdogbroodjes** op een bakplaat met bakpapier. Beleg de **broodjes** met de **worst** en verdeel de **chili** over de **broodjes**. Bestrooi de **hotdogs** met de **gerasppte kaas** en bak het geheel nog 3 - 4 minuten bovenin de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en coleslaw over de borden. Leg de loaded **hotdogs** erbij en garneer met de **uienchutney** en de overige **groene peper**.

Eet smakelijk!