

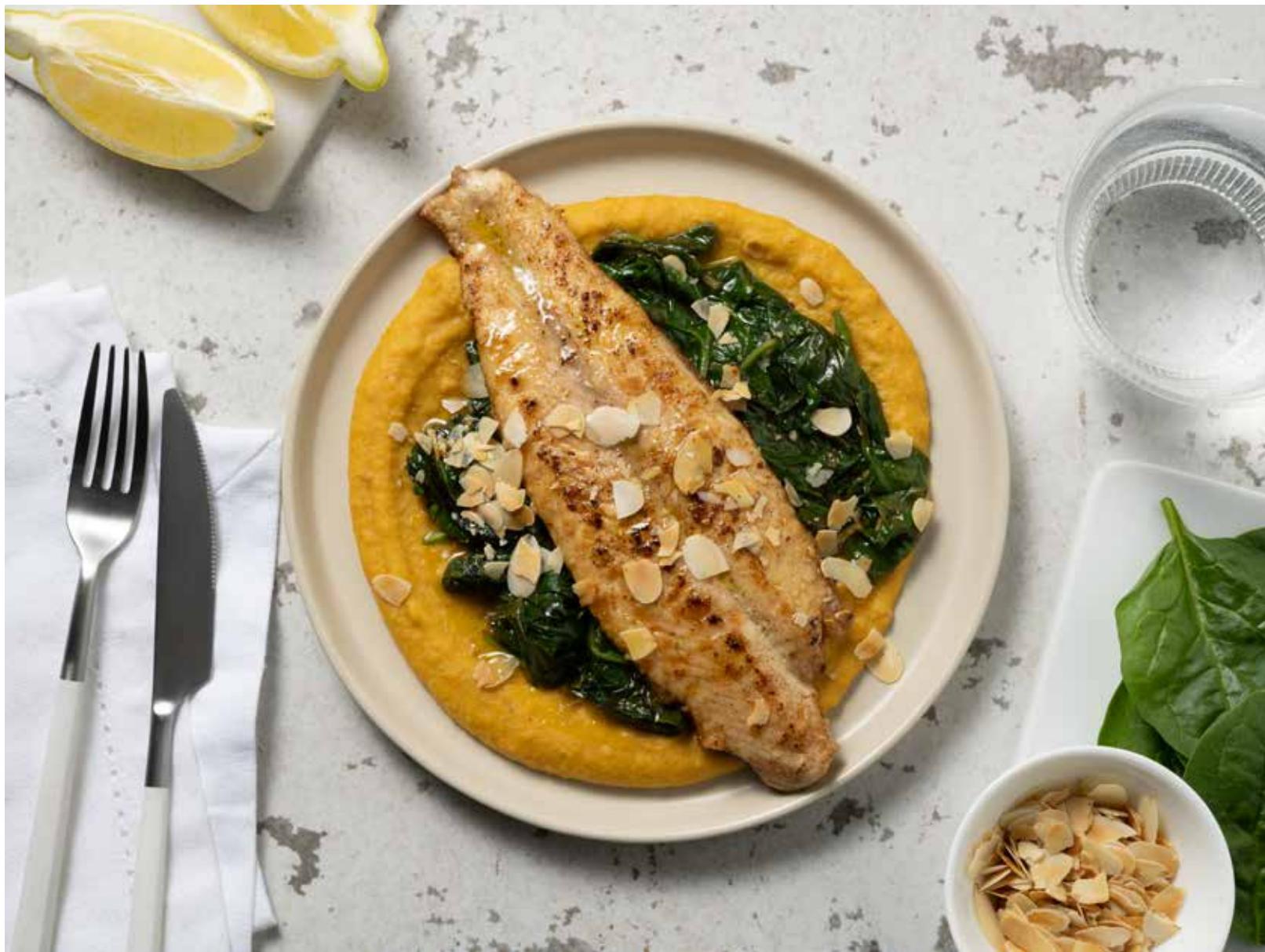


Heekfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



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

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



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1 ¼	2	3	3 ¾	4 ¾
Ui (stuk(s))	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Olijfolie (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 /553	389 /93
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	33	5
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **citroen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedeekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.

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.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel ½ el bloem per persoon over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de **heekfilet** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg per persoon: ½ el roomboter en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.



5. Vis bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **heekfilet** op de **spinazie** en knip er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Orzotto met courgette en gruyère

met mini-romatomaten en rozemarijn

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Verse rozemarijn



Orzo



Amandelschaafsel



Geraspte gruyère



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



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

Romatomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd,
wat letterlijk 'gouden appels' betekent. De naam doet dus
niks onder aan de heerlijke volle smaak!



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 met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte gruyère* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 / 602	424 / 101
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,6
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	11,6	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in halve maantjes en halveer de **tomaten**. Ris de blaadjes van de **rozemarijn takjes** en snijd fijn.

Weetje 🍎 Wist je dat je met dit gerecht door de geraspte kaas, amandelen en grote hoeveelheid groenten ruim een kwart van de ADH calcium binnen krijgt?



Scan mij voor extra kooktips!



2. Orzo bereiden

Verhit de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **orzo** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** met de helft van de **rozemarijn** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgette**, **knoflook** en de overige **rozemarijn** 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **tomaten** toe (zie Tip).

Tip: Heb je geen haast? Rooster de tomaten dan met een beetje olijfolie, peper en zout 15 minuten in de oven op 200 graden. Verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.



5. Op smaak brengen

Meng de **Italiaanse kruiden**, de **groenten** en de helft van de **gerasppte gruyère** door de **orzo**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** met **groenten** over de borden. Garneer met het rozemarijn-amandelschaafsel en de overige **gerasppte gruyère**.

Weetje 🍎 Door minder vlees te eten verlaagt je het risico op hart- en vaatziekten. Wat je ook verlaagt met vegetarisch eten is watergebruik. Verstandig voor jou én de planeet!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Wortel-preistamppot met gehaktballetjes

met spekjes en zelfgemaakte jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Spekreepjes



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ketjap manis



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

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



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 met deksel, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm runderbouillonblokje	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	498 /119
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	26	3,6
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	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 met deksel (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitslomen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spekreepjes bakken

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



3. Prei stoven

Snijd ondertussen de **prei** in dunne ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Laat de **prei** 5 - 7 minuten aanstoven. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gehaktballen bakken

Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg ½ el roomboter per persoon toe. Bak de **gehaktballetjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd, 10 ml **ketjap** en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door met een garde en blus af met 50 ml water per persoon. Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.

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



5. Stamppot maken

Voeg de **prei** toe aan de pan met **aardappelen** en **wortel**. Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **prei** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe. Roer de **spekreepjes** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de wortel-preistamppot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de jus ernaover.

Weetje 🍎 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipburger met bruschettadip

met gegrilde groenten en gebakken aardappelblokjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelblokjes



Maanzaadbroodje



Ui



Tomaat



Courgette



Kipburger caprese



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

Balsamicoazijn wordt, anders dan veel andere azijnen, niet van wijn gemaakt. Het wordt gemaakt van druivenmost - dit geeft het een zoete smaak.



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, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipburger caprese* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 /813	536 /128
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **tomaat** in 8 partjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Meng in een ovenschaal de **courgette**, de **tomaat** en de **ui** met per persoon: 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix**, 1 el olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en flink peper en zout. Bak 18 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Burgers bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **kipburger** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Keer regelmatig om.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en smeer de **bruschettadip** erop.
- Verdeel over elk **broodje 1 kipburger**.
- Verdeel de kipburgers over de borden.
- Serveer met de **ovengroenten** en de **aardappelblokjes**.

Eet smakelijk!



Dahl met naanbrood en komkommersalsa

met gember, appel, kokosmelk en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



Komkommer



Verse munt



Kokosrasp



Citroen



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

Wist je dat dahl in India zowel de benaming is voor dit gerecht als voor gespleten peulvruchten?



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, rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	1	¾	1	2	1½	2½
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3803 / 909	494 / 118
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	24,9	3,2
Koolhydraten (g)	97	13
Waarvan suikers (g)	19,1	2,5
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,8	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. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Weetje 🍎 Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de **kokosmelk** en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en verlaag het vuur. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip). Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **citroen** in partjes.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van het naanbrood. Bewaar de rest voor later in de week, geserveerd als voorafje met bijvoorbeeld tzatziki of hummus.



6. Serveren

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Kapsalon met vegetarische döner kebab

met ovenfriet, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Komkommer



Little gem



Knoflookteentje



Vegetarische
döner kebab



Geraspte belegen kaas



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

Deze vegetarische döner kebab heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!



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, kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	541 /129
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	7,1	1,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Ovenfriet bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de **aardappelen** en snijd in repen van ½ - 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 25 - 35 minuten in de oven, of langer als je ze nog knapperiger wilt. Schep halverwege om.



2. Dressing maken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Halveer de **little gem** en snijd in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een saladekom per persoon: 1½ el karnemelk met 1½ el mayonaise en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Heb je geen karnemelk in huis? Vervang de karnemelk dan door gewone melk of yoghurt. Dit geeft de dressing een andere textuur, maar het is net zo lekker!



3. Ui bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.
- Voeg ondertussen de **sla** en **komkommer** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat 200 g groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met de klassieke kapsalon uit de snackbar!



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de overige mayonaise met **knoflook** naar smaak.
- Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** daarover en garneer met de **kaas**.
- Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip).
- Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **vegetarische döner kebab** dan naast de frieten.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan de kapsalon.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



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, kom, 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
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1¾
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de groenteboillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snij in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ongeveer 1½ cm.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige ingrediënten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten in de oven

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en **zoete-aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droogkookt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4. Smaakmakers bereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.



5. Mengen

Meng in een kom de **ovengroenten**, de witte balsamicoazijn en de **Peruaanse kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Volkoren wraps met tempeh en mangochutney

met knapperige komkommer-koolsla en peer

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteentje



Tempehblokjes



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2582 /617	489 /117
Vetten (g)	21	4
Waaran verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	75	14
Waaran suikers (g)	36,7	7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in fijne plakjes.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Mengen

- Meng in een grote kom de **sesamolie** met 2 el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**.
- Schep beide nog een keer goed om.



3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempehblokjes** 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Voeg de saus toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla over de **mini-tortilla's** en leg de **peerplakjes** erbij.
- Verdeel de **tempehblokjes** over de **mini-tortilla's**.

Eet smakelijk!

Weetje 🍏 Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!



Snelle spaghetti bolognese

met ontbijtspek, wortel en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte belegen kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in slechts 25 minuten!



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, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	3615 / 864	661 / 158
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,4
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

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 **spaghetti**.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



3. Saus stoven

- Voeg de **passata**, de **gedroogde oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven (zie Tip).
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ runderbouillonblokje per persoon boven de hapjespan.
- 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

- Meng $\frac{1}{2}$ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Verdeel de **geraspte belegen kaas** over de saus.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken en krijgt iedere hap smaak.

Eet smakelijk!



Groene curry met kip

met broccoli, wortel en bruine rijst

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Kokosmelk



Groene currykruiden



Vissaus



Kipfiletblokjes



Broccoli



Bruine snelkookrijst



Wortel



Gemberpuree



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtile hartige, umami smaak.



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 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
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kipfiletblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Bewaar 50 ml bouillon per persoon voor stap 3. Kook de **rijst** 10 minuten. Giet daarna eventueel af.
- Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in halve maantjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!

2. Kip bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **gemberpuree, knoflook, wortel** en **ui** toe en bak 2 minuten mee.



3. Curry koken

- Voeg de **broccoli**, **kokosmelk**, **groene currykruiden** en per persoon: 10 ml **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en 50 ml bouillon toe aan de wok of hapjespan.
- Laat de curry 8 - 10 minuten zachtjes koken.
- Breng de groene curry op smaak met peper en zout.

Allergenen

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

4. Serveren

- Verdeel de groene curry over diepe borden en schep de **rijst** ernaast.

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.

Eet smakelijk!

Roerbak met tempeh en pittige saus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!



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, hapjespan met deksel, vergiet, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	15	30	40	55	70	85
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	421 /101
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	22,8	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Verhit $\frac{1}{4}$ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan, voeg $1\frac{1}{2}$ tl **Surinaamse kruidenmix** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Schep regelmatig om.
- Voeg eventueel meer zonnebloemolie toe wanneer nodig.



2. Sperziebonen koken

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in dunne repen.
- Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Tempeh bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempehblokjes** 4 - 5 minuten. Schep uit de pan en bewaar apart.

Weetje 🍎 Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!



4. Groenten roerbakken en serveren

- Bak vervolgens in dezelfde pan de **knoflook**, **ui**, **sperziebonen** en **puntpaprika** 8 - 10 minuten.
- Bak de laatste 2 minuten de **tempeh** mee. Blus af met de **ketjap** en 1 tl sambal per persoon.
- Meng in een kom per persoon: $\frac{1}{2}$ tl sambal en $\frac{1}{2}$ el mayonaise.
- Serveer de **aardappelpartjes** met de **tempeh**, de **groenten** en de sambalmayonaise.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Uit



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Seizoensbroodje



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep uit Ecuador met de hoofdingrediënten aardappel (*papa*) en kaas.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, 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	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	330 /79
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,3
Koolhydraten (g)	84	9
Waarvan suikers (g)	16,3	1,7
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!). Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de **zoete en gewone aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/2 bouillonblokje voor 350 ml water. Gebruik ook de helft van de witte kaas. Wat je overhoudt van de witte kaas kun je de volgende dag in een salade gebruiken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel. Frukt de **knoflook** en de **ui** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **Peruaanse kruiden** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3. Garnering snijden

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snij de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



4. Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Soep puren

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de **cashewstukjes**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met het **broodje**.

Weetje 🍎 Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Eet smakelijk!



Hamburgerbowl met orzo

met pesto, Parmigiano Reggiano en bruschettadip

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Orzo



Kleine half-
om-half burger



Italiaanse groentemix



Bruschettadip



Parmigiano Reggiano Siciliaanse kruidenmix



Pesto genovese

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

Rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	725 /173
Vetten (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3,1
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	12,3	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Orzo koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **orzo**.
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de kleine **burgers** met de **Siciliaanse kruiden** en bak 2 - 3 minuten.
- Draai de **burgers** om en voeg de **groentemix** toe. Bak 5 - 6 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn.
- Blus af met de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



3. Kaas mengen

- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **groene pesto** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **orzo**.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de kommen of diepen borden.
- Verdeel de **groenten**, de kleine **burgers** en de **bruschettadip** erover.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano**.

Weetje 🍎 Wist je dat 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!



Mini-tortilla's met knapperige garnalen

met tomaat en koolsla met appel

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermeel



Mayonaise



Tomaat



Mini-tortilla's



Rodekool,
wittekool en wortel



Appel



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

Je geeft de garnalen een lekkere crunch met panko - Japans paneermeel met een extra grote korrel.



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, kom, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	562 /134
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,4
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	18,6	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng ze in een kom met ¼ van de **mayonaise**, peper en zout.
- Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip).

Tip: Bak de overige panko mee om bij het serveren als topping te gebruiken.



2. Koolsala maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **appel**, de overige **mayonaise**, de honing en de witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Tomaat snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erbovenop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.

Weetje Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Orzo met köfte-stijl rundergehakt

met mascarpone, spinazie en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode peper



Ui



Knoflookteentje



Spinazie



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Rundergehakt met köftekruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



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

Het rundergehakt in dit gerecht is alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!



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

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	532 /127
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,4
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	16	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 8 - 10 minuten droog in de pan met deksel op laag vuur (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.



3. Op smaak brengen

- Voeg de **prei** en de **spinazie** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten mee.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en serveer met de overige **mascarpone**.
- Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**.

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met parmezaan-roomsaus

met Siciliaanse kruiden, broccoli en aardappelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Vegan schnitzel
met cornflakes



Aardappelen



Knoflookteentjes



Ui



Broccoli



Kookroom



Parmigiano Reggiano Siciliaanse kruidenmix



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

Rasp, 2x pan, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Breng ruim water aan de kook in een andere pan voor de **broccoli**. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Bewaar 50 ml per persoon van het kookvocht, giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Vegetarische schnitzel bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **schnitzel** goudbruin is.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **kaas** met een grove rasp.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en bloem 1 - 2 minuten.



3. Saus maken

- Blus af met de **kookroom** en het achtergehouden kookvocht. Meng de **Siciliaanse kruiden** en ⅓ van de **gerasppte kaas** erdoorheen.
- Breng aan de kook en kook de saus 3 - 5 minuten in (zie Tip en scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus te dun? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe, roer goed door en laat nog 2 - 3 minuten inkoken. Is de saus te dik? Voeg dan een klein beetje extra water toe.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **schnitzel**, **aardappelen** en de **broccoli** over de borden.
- Garneer de **broccoli** met de overige **kaas**.
- Serveer de saus over de **aardappelen** en de **schnitzel**.

Weetje 🌱 Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnen krijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Flammkuchen met prei en mozzarella

met salade van mesclun, appel en aardappelblokjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verse bladpeterselie



Mesclun



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm (scan voor kooktips!). Halveer de **prei** in de lengte en snijd het witte en het groene gedeelte in dunne ringen. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven en schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Prei bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 5 - 8 minuten. Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken.



3. Flammkuchen beleggen

Leg het **deeg** op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **zure room**. Laat ongeveer 1 cm vrij aan de rand. Beleg het **deeg** met de **prei** en de **mozzarella** en breng op smaak met peper en zout. Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.



4. Snijden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes. Hak de **peterselie** fijn. Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ el mosterd, ½ el rodewijnazijn en ½ el honing. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sla mengen

Meng vlak voor serveren de **appel**, de **aardappelblokjes**, de **sla** en de helft van de **bladpeterselie** door de dressing.



6. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de salade. Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Weetje 🍎 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! De relatieve hoeveelheid peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met bruine rijst, paksoi en Thais basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Cashewstukjes



Groene currykruiden



Kokosmelk



Paksoi



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.



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, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Paksoi* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	520 / 124
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	11,2	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Meng in een kom de **bloemkool** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de **bloemkool** goudbruin en krokant is geworden. Schep halverwege om.

Weetje Dit gerecht bevat meer dan 250 gram groente per portie. Mede door de bloemkool zorgt dat voor veel voedingsvezels en een goede calcium- en vitamine C-boost!



2. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Snijd de **limoen** in partjes. Kneus het **citroengras** door deze op 3 plaatsen te breken. Scheur het **Thaise basilicum** klein.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Koken en roosteren

Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Smaakmakers fruiten

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten, of tot deze beginnen te geuren. Voeg de **groene currykruiden** en ½ el bloem per persoon toe en bak 1 minuut mee.



5. Curry afmaken

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras** en per persoon: 75 ml water en 1 tl suiker toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Breng het geheel aan de kook en laat 5 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de **paksoi** in dunne reepjes (zie Tip). Voeg de laatste 3 minuten de **paksoi** en de helft van het **Thaise basilicum** toe.

Tip: Hoe kleiner je de **paksoi** snijdt, hoe beter.



6. Serveren

Haal het **citroengras** uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en de gerosterde **bloemkool** over diepe borden. Schep de currysaus over de **bloemkool**. Garneer met de **cashewstukjes** en het overige **Thaise basilicum**. Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Plaattaart met geitenkaas en paprikasaus

met basilicumcrème

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteentje



Ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk?
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.



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, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	585 / 140
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	23,2	4,7
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	16,6	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Paprika bakken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



3. Taart voorbereiden

Verkruimel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.

Weetje • Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarme alternatief voor harde kazen zoals Goudse kaas of Parmezaanse kaas?



4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata** en per persoon: 1 el water en $\frac{1}{2}$ tl suiker toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje • Wist je dat deze maaltijd meer dan 300 gram groente per portie bevat? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.

5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.

6. Serveren

Besprekel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm

met prei, courgette en verse dille

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Courgette



Prei



Verse dille



Geraspte belegen kaas



Warmgerookte
zalmsnippers



Kookroom



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

Vandaag serveer je een luxe ovenschotel met zalm, courgette
en prei. De combinatie van roux met verse dille maakt dit
gerecht 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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, steelpan, garde

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
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalmssnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Breng in een grote pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm (scan voor kooktips!). Halveer de **courgette** tweemaal in de lengte en snijd in plakken van ½ cm. Snijd de **prei** in fijne ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 10 - 13 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Prei en courgette stoven

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **prei** en **courgette** 3 - 4 minuten. Voeg 30 ml water per persoon toe. Dek de pan af en stoof de **prei** en **courgette** nog 6 - 8 minuten. Schep af en toe om en breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **dille** grof.



4. Roux maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg 1 el bloem per persoon toe wanneer de roomboter gesmolten is en bak al roerend 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Blijf constant roeren met een garde. Zodra de **room** volledig is opgenomen herhaal je de handeling met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt. Voeg dan ¾ van de **dille** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



5. Ovenschotel maken

Vet de ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg eerst de **prei** en **courgette** in de ovenschaal en vervolgens de **zalm**. Dek af met de **aardappelblokjes** en strooi de **kaas** eroverheen. Giet de saus over de **aardappelen** en de **courgette** en plaats de ovenschaal 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij een mooie bruine korst heeft.

Weetje 🍎 Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega 3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.

Allergenen

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



Casarecce met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde mini-romatomaten en Grana Padano

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Grana Padanovlokken



Rucola



Mini-romatomaten



Casarecce



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door spinazie, basilicum, Grana Padano en cashewnoten te mixen tot huisgemaakte spinaziepesto.



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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padano vlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	844 /202
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2,3
Koolhydraten (g)	77	19
Waarvan suikers (g)	10,7	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **pasta**.
- Halveer de **tomaten**, pers de **knoflook** of snijd fijn, pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit (scan voor kooktips!).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Leg de **tomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: $\frac{3}{4}$ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.



3. Spinaziepesto maken

- Meng in een hoge kom de gebakken **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de **cashewstukjes** en de helft van de **Grana Padano vlokken**.
- Voeg per persoon: 1 tl **citroensap**, 2 el extra vierge olijfolie en $\frac{1}{2}$ el kookvocht van de **pasta** toe en pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de **pasta** (zie Tip).

Tip: De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenplakjes voor lunch.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de **tomaten** erop en besprenkel eventueel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **Grana Padano vlokken**.

Weetje 🍎 Spinazie is een goede bron van ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Paddenstoelenrisotto met geitenkaas

met dragon en olijfolie met truffelaroma

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignon-roerbakmix



Verse dragon
en bieslook



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino



Olijfolie met
truffelaroma



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaap: *pecora*.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dragon en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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



1. Risotto maken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend.
- Verlaag het vuur, voeg ¼ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Herhaal dit met nog ¼ van de bouillon en houd de overige ¼ bouillon apart. Laat de **risotto** ongeveer 20 minuten koken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Champignon-roerbakmix bakken

3. Mengen

- Voeg de gebakken **champignons** en het laatste beetje bouillon toe aan de **risotto** en laat nog 5 - 10 minuten garen. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te droog wordt.
- Snijd ondertussen de **dragon** en **bieslook** fijn.
- Verkruimel de **geitenkaas** en roer de helft door de **risotto**. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig.

4. Serveren

- Roer de helft van de **kruiden** door de **risotto**.
- Verdeel de **risotto** over de borden en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.
- Garneer met de **pecorino** en de overige **geitenkaas** en **verse kruiden**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	392 /94
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	4,3	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Conchiglie met aubergine en geitenkaas

met paprika en tomaat

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Tomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



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

Wist je dat aubergines vaak als vleesvervanger worden gebruikt door hun smaak en textuur? Daarbij zijn ze een goede bron van vezels.



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

Grote hapjespan met deksel, 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))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeute kaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeute bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zoutarm groente bouillonblokje	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 / 721	620 / 148
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,2
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	20,5	4,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,8	0,4

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 met deksel voor de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten snijden

Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **puntpaprika** en **aubergine** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin is. Voeg de **knoflook**, **Siciliaanse kruiden** en 1 el **tomatenpuree** per persoon toe. Bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de groenten. Voeg de **tomaat**, **kookroom** en per persoon: 45 ml kookvocht en 1 tl suiker toe aan de pan. Laat de **groenten**, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de **vergeute bladpeterselie** en het **basilicum** fijn.



6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan met **groenten** en meng alles goed door. Verdeel de **pasta** over de borden en verkruimel de **vergeute kaas** eroverheen. Bestrooi met de **bladpeterselie** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mini-tortilla's met varkenshaaspuntjes en gomasio

met spitskool en zoetzure komkommer

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Komkommer



Groene peper



Paprika



Gesneden spitskool



Volkoren mini-tortilla



Gomasio



Gemberpuree



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

De varkenshaaspuntjes marinier je zelf met knoflook,
gember, sojasaus en honing - hoe langer je de marinade laat
staan, hoe groter de 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 kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	150	300	300	600	600	900
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 / 576	416 / 99
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	24,8	4,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Marineren

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip 1). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **varkenshaaspuntjes** met de **knoflook, gemberpuree, sojasaus**, honing en ¼ el olijfolie per persoon (zie Tip 2). Marinier de **varkenshaaspuntjes** minimaal 15 minuten.

Tip 1: In deze stap verwarm je de oven voor later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.

Tip 2: Snijd eventueel grotere stukken varkenshaas door de helft.



2. Zoetzuur maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in plakken. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en leg de **komkommerplakken** erin (zie Tip). Breng op smaak met een beetje zout en houd apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

Gezondheidstip • Wil je minder suiker toevoegen aan je zoetzuur? Probeer het dan eens met de helft van de benodigde hoeveelheid suiker. Je zoetzuur wordt wel iets zuurder en minder zoet.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **groene peper** fijn. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Wokken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de **spitskool** en de helft van de **groene peper** 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

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



5. Bakken

Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur en voeg de **varkenshaaspuntjes** met marinade toe. Bak 3 - 6 minuten, of tot de **varkenshaaspuntjes** gaar zijn.



6. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de gewokte **groenten**, de gemarineerde **varkenshaaspuntjes** en de zoetzure **komkommer**. Garneer naar smaak met de overige **groene peper** en bestrooi met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en bierbostelbroodje

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Ei



Verse geitenkaas



Bierbostelbroodje



Tomatenblokjes



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner wordt gegeten?



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

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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	484 /116
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,7
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snij de **wortel** in kleine blokjes. Snij de **krulpeterselie** fijn.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **wortel** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten (zie Tip).

Tip: Gebruik een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



2. Groenten koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **krulpeterselie** toe.
- Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan.
- Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken zonder deksel (zie Tip en scan voor kooktips). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikker saus.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Eieren garen

- Maak voor elk **ei** een kuilje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout.
- Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 6 - 10 minuten stollen (zie Tip).
- Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



4. Serveren

- Bak ondertussen het **bierbostelbroodje** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden.
- Garneer met de overige **krulpeterselie** en serveer met het **bierbostelbroodje**.

Weetje Eet jij graag eiwitrijk? Dat kan ook zonder vlees of vis! Daar is deze maaltijd een goed voorbeeld van: door de eieren, kaas en het bierbostelbroodje krijg je per portie 30 gram eiwitten binnen. Dat staat gelijk aan bijna 150 gram vlees!



Cheeseburger met cheddar en tomaat

met gebakken aardappeltjes en sla

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Roseval aardappelen



Hamburgerbol met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Half-on-half hamburger



Geraspte cheddar



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!



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, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plantaardige] roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Extra vierge olijfolie (el)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	571 /137
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	14	2,1
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in partjes.
- Meng de **aardappelpartjes** in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelpartjes** 30 - 40 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om.
- Bak de laatste 4 - 5 minuten de **hamburgerbol** mee.

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan slechts 2/3 van de aardappelen. De overige aardappelen kun je bewaren voor de volgende dag.



2. Salade maken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in plakken en haal de bladeren **sla** los van de krop. Houd 2 **tomatenplakken** per persoon apart voor op de burger.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de sla, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Ui bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel de roomboter op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de **burger** met de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de **burger** om en bestrooi met de **cheddar**. Draai het vuur laag en bak de **burger**, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en verdeel wat van de sla erover.
- Leg de apart gehouden **tomatenplakjes** erop.
- Verdeel de gebakken **ui** erover en werk af met de cheeseburger.
- Besprenkel met het bakvocht in de koekenpan van de **burger**.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes**, de overige salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Penne met zelfgemaakte basilicumroom

met zachte aubergine, courgette en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Penne



Geraspte pecorino



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Wist je dat de naam penne is afgeleid van *penna*, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen? Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



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, hoge kom, pan, saladekom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng de **aubergineblokjes** in een saladekom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

Weetje 🍅 Aubergine is een lekkere en veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?



3. Basilicumroom maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn. Mix in een hoge kom de room, de ongesneden **basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de hapjespan af met ½ el witte wijnazijn per persoon.
- Verlaag het vuur en voeg de **knoflook** en de **basilicumroom** toe aan de hapjespan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.

4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het **fijngesneden basilicum**.
- Garneer met de overige **geraspte pecorino** en de **balsamicocrème**.



Scan mij voor extra kooktips!



Mexicaans gekruide kabeljauwfilet

met rijst en pittige groene saus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte langgraanrijst



Ui



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Knoflookteentjes



Yoghurtdressing



Groene peper



Verse koriander



Limoen



Kabeljauwfilet



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

Koriander heeft 2 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.



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, staafmixer, pan, keukenpapier, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (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)	2682 / 641	576 / 138
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,6
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	11,9	2,6
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,4	0,3

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**.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Haal de blaadjes van de **koriander** en snijd fijn. Voeg de steeltjes van de **koriander** en de **rijst** toe aan de pan met kokend water en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat kookvocht en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groene saus maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in grove stukken.
- Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de **yoghurtdressing**, de helft van de **koriander** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte wijnazijn, peper en zout.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus

2. Bakken

- Dep de **kabeljauw** droog met keuken papier en wrijf in met de **Mexicaanse kruiden** (let op pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **kabeljauw** 1 minuut per kant, haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de pan opnieuw op hoog vuur en bak de **ui**, de **tomaat** en de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten. Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Voeg de **mais** en per persoon: 30 ml kookvocht en het sap van 1 **limoenspartje** toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door, leg de **vis** tussen de **groenten** en laat sudderen tot serveren.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Verdeel de **groenten** over de **rijst**.
- Leg de **vis** op de **groenten** en **rijst**.
- Garneer met de groene saus, de overige **koriander** en eventueel de overige **limoenspartjes**.

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

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-
tuinkruidenmix



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

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



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, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 / 578	359 / 86
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	14,1	2,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snij beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



2. Kipworstjes bakken

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg vervolgens de **halve uierringen** toe en dek de pan af. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



3. Broccoli koken

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

Weetje **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el **ketjap**, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**. Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ¼ el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappel-wortelpuree over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Biefstukkreepjes met noedels

met zoete Aziatische saus, Oosterse groentemix en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjes



Vissaus



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



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

Tip voor mals vlees: haal het op tijd uit de koelkast (ongeveer
30 minuten van te voren), verwijder de verpakking en dep het
vlees alvast droog met keukenpapier.



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, kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2222 /531	547 /131
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,6
Koolhydraten (g)	60	15
Waarvan suikers (g)	17,7	4,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ketjap. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot gebruik.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de mix van **gember, knoflook en rode peper** 1 minuut aan.



2. Groenten bakken

- Voeg de **Oosterse groentemix** toe aan de wok of hapjespan en bak 4 - 6 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan.
- Giet vervolgens af, voeg de **noedels** samen met de **zoete Aziatische saus** toe aan de **groenten** en meng goed door.
- Bak het geheel nog 2 minuten.



3. Biefstukkreefjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukkreefjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Schep de **noedels** met **groenten** in diepe borden.
- Verdeel de **biefstukkreefjes** en het eventuele bakvet uit de pan erover.
- Garneer met de **gomasio**.

Weetje 🍎 Wist je dat Chinese kool rijk is aan calcium, foliumzuur en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en gezonde spieren door de calciumboost.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige tomaat-bonenstoof met rijst

met pesto, Grana Padano en courgette

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Paprikareepjes



Courgette



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padanovlokken



Jasmijnrijst



Biologische crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix

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, koekenpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano blokjes* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	610 /146
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	12	2,1
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	14,2	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer de **courgette** in de lengte. Kerf in elke **courgettehelft** een ruitpatroon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Draai de **courgette** om en bak, afgedekt, 7 - 8 minuten.

Tip: Snijd niet te diep in het vruchtvlees, zodat de schil heel blijft.



2. Stoof voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **knoflook** en de **paprikareepjes** toe en bak 1 minuut.

Tip: Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Stoven

- Voeg de **passata**, de bouillon, **bonen**, zwarte balsamicoazijn en de suiker toe en breng aan de kook.
- Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **crème fraîche** en de helft van de **Grana Padano** door de stoof. Breng opnieuw kort aan de kook.



4. Serveren

- Haal vervolgens de pan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de stoof over de **rijst**.
- Leg de **courgette** op de stoof. Garneer met de **pesto** en de overige **Grana Padano**.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?

Eet smakelijk!



Rotiwrap met krokante kipschnitzel

met mangoketchup en koolsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De krokante kipschnitzel. De Oranjehoen kip eet lokaal kringloopvoer en leeft op een energieneutrale boerderij. Verantwoord genieten dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Groene paprika



Oranjehoen krokante
kipschnitzel



Roti



Mangoketchup



Rodekool, wittekool en
wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	628 /150
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	17	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!).

Tip: Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **schnitzel** 6 minuten. Keer regelmatig om.
- Verhit in een tweede koekenpan de overige zonnebloemolie op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **paprika** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



3. Koolsla maken

- Meng in een kom de **mix van rodekool, wittekool en wortel** met de mayonaise, suiker en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in repen.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de **roti** 1 minuut. Keer halverwege om.



4. Serveren

- Verdeel de **roti** over de borden.
- Verdeel de gebakken **groenten**, de **koolsla** en de **krokante kipschnitzel** eroverheen.
- Besprenkel met de **mangoketchup**.

Eet smakelijk!