



Chicken parmigiana

met frietjes en salade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Passata



Panko paneermeel



Parmigiano Reggiano



Tomaat



Rucola en veldsla



Mayonaise



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

Vandaag kook jij een Amerikaanse klassieker. Gebaseerd op
melanzane alla parmigiana bestaat dit recept uit gepaneerde
kip met tomatensaus en Parmigiano Reggiano.



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, diep bord, rasp, ovenschaal, keukenpapier, bakpapier, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	567 /136
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	14,8	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Friten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier, maar houd ruimte over voor de chicken parmigiana. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Kip bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Leg de **kip** in een ovenschaal en verdeel de tomatensaus erover. Bedek het geheel met de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano**. Zet de ovenschaal naast de frietjes op de bakplaat met bakpapier en bak nog 10 - 12 minuten mee in de oven.



2. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **Italiaanse kruiden**, **passata** en per persoon: ½ tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl suiker. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wist je dat de passata in dit gerecht ook meegerekend wordt als groente? Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat**, **rucola** en **veldsla** toe aan een saladekom. Meng de salade vlak voor serveren met per persoon: ¼ tl zwarte balsamicoazijn en ½ tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip paneren

Snijd de **kipfilet** langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Maak de **kipfilet** plat door deze met bakpapier te bedekken en met een pan plat te slaan (zie Tip 1). Neem een diep bord en voeg de **panko** toe (zie Tip 2). Smeer de **kipfilet** in met de helft van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.

Tip 1: Zorg dat de kip overal even dik is, zodat de kip gelijkmatig gaart.

Tip 2 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat het paneren van de kip en de kaas dan achterwege. De kaas kun je de volgende dag verwerken in een lunchsalade of soep.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de chicken parmigiana ernaast en garneer met de overige geraspte **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de salade en de overige **mayonaise**.

Eet smakelijk!



Tofubowl met pindasaus en amchoi

met zoetzure komkommer en rijst

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zit er paksoi in jouw box in plaats van amchoi? Geen zorgen, de bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Gekruide tofublokjes



Pindasaus



Witte langgraanrijst



Komkommer



Amchoi



Ketjap manis



Ui



Knoflookteen



Gefrituurde uitjes



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

Wist je dat tofu per 100 gram meer calcium bevat dan 1 glas
melk én evenveel ijzer als 100 gram biefstuk?



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 kom, pan, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Amchoi* (g)	100	200	400	400	600	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	652 / 156
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,4
Koolhydraten (g)	102	20
Waarvan suikers (g)	32,4	6,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en per persoon: 180 ml water en ¼ bouillonblokje toe en breng aan de kook (zie Tip). Zet dan het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur en laat 10 minuten staan.

Tip 🍏 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



3. Amchoi toevoegen

- Voeg de **amchoi** toe aan de pan met **tofu** en roerbak 1 - 2 minuten. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
- Verhit de **pindasaus** met per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl suiker, 1 el water en sambal naar smaak in een kleine steelpan op middellaag vuur.



2. Bakken

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een grote kom per persoon: 1 tl suiker en 1½ el wittewijnazijn. Voeg de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak 2 - 3 minuten, of tot hij goudbruin kleurt.
- Voeg de **ketjap** toe aan de **tofu**.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als de bladeren klein.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Verdeel de **tofublokjes** met **amchoi** ernaast. Leg de zoetzure **komkommer** erbij.
- Besprenkel met de **pindasaus** en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Stamppot met Chinese kool en kokosmelk

met uienjus en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Chinese kool



Groene currykruiden



Ei



Uien



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



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

Vandaag geen gewone stamppot, maar stamppot met een Aziatische twist! Laat je verrassen door de combinatie van Chinese kool en sojasaus.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chinese kool* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 /628	419 /100
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,9
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	7,6	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.



4. Puree maken

Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af, laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de **kokosmelk** tot een puree (zie Tip). Meng de **Chinese kool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus**, **witte miso** (let op: beide zijn zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), peper en zout.

Tip: Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



2. Kool bereiden

Weeg de **Chinese kool** af en snijd vervolgens in dunne repen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kool** met 1 tl **groene currykruiden** per persoon 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in grove halve ringen. Kook de **eieren** de laatste 4 - 8 minuten mee met de **aardappelen** (zie Tip).

Tip: Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je eitje graag eet: ga je voor zacht of hard?



5. Eieren pellen

Pel de **eieren** en snijd doormidden.

Weetje 🍷 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



3. Jus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in de koekenpan van de **Chinese kool** op middellaag vuur. Bak de **ui** 4 - 5 minuten. Voeg de **zoete Aziatische saus** en 30 ml water per persoon toe en laat de saus nog 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



6. Serveren

Verdeel de stampapot over de borden. Schenk de saus met **ui** over de stampapot en serveer het **ei** erbij. Garneer met de **gefritureerde uitjes** (zie Tip).

Tip: Voeg de gefrituurde uitjes toe vlak voor het serveren zodat ze niet zacht worden door de puree.

Eet smakelijk!



Oosters gemarineerde zalmfilet met parelcouscous met champignons, courgette en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Champignons



Sojasaus



Zalmfilet



Parelcouscous



Gomasio



Gemberpuree



Courgette



Bosui



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.



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, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	718 /172
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1,1
Koolhydraten (g)	71	17
Waarvan suikers (g)	16,7	3,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne plakjes.
- Snijd de **champignons** in plakjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) met de bruine suiker, de helft van de **knoflook** en de helft van de **gemberpuree**.
- Leg de **zalm** in de marinade en laat intrekken tot stap 3 (zie Tip).

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



3. Zalm en groenten bakken

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



2. Parelcouscous koken

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

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde bospeen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Kookroom



Verse bieslook



Bospeen



Krieltjes



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

Wist je dat je krieltjes het best mét schil kunt eten? Zo krijg je
meer vezels en vitaminen binnen - waaronder vitamine B6,
wat belangrijk is voor je stofwisseling.



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, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Bospeen* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	506 /121
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,6
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Bospeen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Snijd grote **bospenen** in de lengte in kwarten en halveer de kleine. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, meng met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 25 minuten in de oven.

Weetje 🍋 *Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Het zit zelfs bomvol vitaminen en mineralen zoals calcium, kalium, vitamine C en vitamine K. Naast pesto kun je er ook soep van maken of kruidenthee van zetten.*



4. Bieslook snijden

Snijd de **bieslook** fijn.



2. Krieltjes bereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 – 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Verhit in de koekenpan van de **kipfilet** 1 el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de roomboter gesmolten is, ½ el bloem per persoon toe. Bak 1 minuut, of tot de bloem begint te geuren. Voeg vervolgens per persoon: 50 ml **kookroom**, 50 ml water en ¼ kippenbouillonblokje toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken. Voeg vlak voor serveren de **bieslook** en de **kipfilet** toe aan de pan met de saus.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout en bak 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kipfilet** daarna uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden en serveer met de **kipfilet** in bieslookroomsaus en de geroosterde **bospeen**.

Eet smakelijk!



Varkensoester met pistache-tijmkorst

met gekaramelliseerd witlof en knolselderij-appelpuree

Totale tijd: 45 - 55 min.



Gedroogde tijm



Pistachenoten



Knoflookteen



Varkensoester



Knolselderij



Aardappelen



Appel



Witlof



Mascarpone



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

Vandaag serveer je het meest malse stuk vlees van het
varken met een knapperig korstje: over een topcombinatie
gesproken!



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan met deksel, bord, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gedroogde tijm (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knolselderij* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3234 /773	458 /109
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,5
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



1. Puree voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **knolselderij**. Schil de **knolselderij**, weeg 150 g per persoon af en snijd in blokjes van 1 cm (zie Tip). Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in grove stukken.

Tip: Snijd de knolselderij kleiner dan de aardappel, dan zijn ze op hetzelfde moment gaar.



2. Koken

Voeg de **aardappelen**, de **knolselderij** en een flinke snuf zout toe aan de pan met kokend water en kook in 17 - 20 minuten gaar. Voeg de laatste 2 - 3 minuten de **appel** toe. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍏 Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Wel bijna 5 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.



3. Varkensoester bereiden

Hak de **pistachenoten** en de **knoflook** heel fijn en meng op een bord met de **tijm**, peper en zout. Houd wat van het pistachemengsel apart om als garnering te gebruiken. Rol vervolgens de **varkensoester** door het overige pistachemengsel en druk aan tot een korst. Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 13 minuten in de oven. Laat daarna een paar minuten rusten.

Tip: Je kunt de knoflook, pistachenoten en tijm ook fijnmalen in een keukenmachine.



4. Witlof karamelliseren

Snijd het **witlof** in de lengte doormidden. Verhit 1 el roomboter per persoon met de suiker in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en leg het **witlof** met de snijkant naar beneden in de pan. Breng op smaak met zout. Laat 10 minuten liggen, keer daarna om en laat, afgedekt, nog 5 - 7 minuten garen.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen**, de **knolselderij**, de **appel** en de **mascarpone** met een aardappelstamper tot er een fijne puree ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in plakken. Verdeel de puree en de **varkensoester** over de borden. Serveer met het gekaramelliseerde **witlof**. Garneer met het achtergehouden pistachemengsel.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met geroosterde groenten met aardappelsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Courgette



Aubergine



Gedroogde tijm



Aardappelen



Varkenshaas



Verse bieslook



Knoflookteen



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

Vandaag maak je een variant op ratatouille. Je legt tomaat, aubergine en courgette om en om zodat het er extra mooi uit ziet (net als in de film)!



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 aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aubergine* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	504 /120
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,5
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	6,9	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **tomaat**, **courgette** en **aubergine** in dunne plakjes van maximum ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Leg de **courgette**-, **aubergine**- en **tomatenplakjes** om en om dakpansgewijs in de ovenschaal. Meng in een kleine kom de **knoflook** met per persoon: 1½ el olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl **tijm** en besprenkel de groenten hiermee. Breng op smaak met peper en zout. Dek de ovenschaal losjes af met aluminiumfolie. Rooster de groenten 30 – 35 minuten in de oven. Verwijder het aluminiumfolie na 20 minuten.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip).

Tip: Laat de aardappelen goed afkoelen – anders nemen ze bij het mengen in stap 5 een deel van de mayonaise op en zal de aardappelsalade minder smeuïg worden.



4. Varkenshaas bakken

Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 10 – 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Snijd de **bieslook** fijn.



5. Aardappelsalade maken

Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn en de **bieslook**. Voeg de afgekoelde **aardappelen** toe aan de saladekom, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de aardappelsalade over de borden en schep de groenten ernaast. Serveer de **varkenshaas** ernaast.

Weetje 🍏 Deze maaltijd bevat weinig zout, maar is door de courgette en aardappelen rijk aan kalium. Beide bevorderen een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!



Meatier hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Appel



Meatier burger



Geraspte oude
Goudse kaas



Briochebroodje



Ontbijtspek



Pikante uienchutney



Voorgekookte halve
kriel met schil



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



BBQ-rub



Rode cherrytomaten



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

De hamburger die je vandaag serveert is afkomstig van de
natuurlijk gekweekte, gelukkige en gezonde dieren van
Meatier. Dat smaakt heerlijk!



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, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	5071 /1212	696 /166
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	26,8	3,7
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	35,6	4,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **appel** in dunne plakjes.
- Snijd de **cherrytomaten** door de helft.
- Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **spek** 5 - 8 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor het **briochebroodje** in stap 3.



3. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger**, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de **burger**.
- Bak ondertussen het **briochebroodje** 2 - 3 minuten in de oven.



2. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **voorgekookte krieltjes** en 1½ tl **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🥒 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.*



4. Serveren

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl mosterd, 1 tl honing, 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng de **appel**, **cherrytomaten** en de **slamix** door de dressing.
- Verdeel de **krieltjes** over de borden.
- Snijd het **briochebroodje** doormidden. Beleg met de **burger** en het **ontbijtspek** en smeer de **uienchutney** op de andere helft van het **broodje**. Serveer met de salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Gemarineerde biefstuk met salsa verde

met zoete aardappel en koolsla

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde biefstuk



Knoflookteen



Verse munt en bieslook



Verse bladpeterselie



Kappertjes



Citroen



Zoete aardappel



Rodekool,
wittekool en wortel



Rode puntpaprika



Mexicaanse kruiden



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloemkoppen zijn
van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in
landen met een Mediterraans klimaat.



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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan met deksel, rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	¾	1	1¼	1½	2
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Olijfolie (el)	¼	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5058 /1209	730 /174
Vetten (g)	90	13
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,5
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	21,9	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bereiden

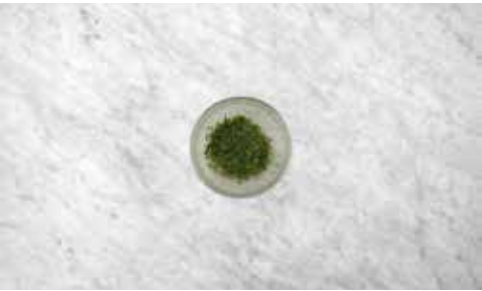
Haal de **biefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel voor de **zoete aardappel**. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Kook de partjes, afgedekt, 10 minuten (ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn). Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **puntpaprika** in dunne ringen.

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



4. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ tl **citroenrasp**, 1 tl wittewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie en 1 el mayonaise. Voeg de **koolmix** toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor saus en de overige **Mexicaanse kruiden**.



2. Salsa verde maken

Hak de **bladpeterselie**, **bieslook** en **mint** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak 1 tl **kappertjes** per persoon fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Meng in een kom de verse kruiden met de **knoflook**, de fijngehakte **kappertjes** en per persoon: 1 el **citroensap** en 2 el extra vierge olijfolie. Breng goed op smaak met peper en zout.



5. Biefstuk bakken

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

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



3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** en 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe aan de **zoete-aardappelpartjes** in de hapjespan en bak 5 - 8 minuten. Roer tussendoor en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍷 Rode puntpaprika zit bomvol vitamine C. Wist je dat dit de opname van ijzer stimuleert? Perfect in combinatie met de ijzerrijke biefstuk dus!



6. Serveren

Verdeel de **zoete-aardappelpartjes** met **puntpaprika** over de borden en besprenkel met de mayonaisedressing. Snijd de **biefstuk** tegen de draad in in dunne plakken en leg naast de **zoete aardappel**. Schenk de salsa verde op het **vlees**. Serveer met de koolsla.

Eet smakelijk!



Siciliaanse pasta met kip en Parmigiano Reggiano

met semi-gedroogde tomaten, paprika en spinazie

Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipfilet



Ui



Knoflookteen



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Kookroom



Parmigiano Reggiano



Semi-gedroogde tomaten



Pompoenpitten



Paprika



Rigatoni



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft
aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk
de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



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, diep bord, koekenpan met deksel, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3858 /922	652 /156
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	11,3	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	60	10
Zout (g)	1,4	0,2

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 **pasta**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Houd de olie van de **semi-gedroogde tomaten** apart en snijd de **tomaten** in stukjes.

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.*



4. Groenten bakken

Verhit in een hapjespan de olie van de **semi-gedroogde tomaten** op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **semi-gedroogde tomaten** toe en bak 1 minuut mee.



2. Pasta koken

Kook de **pasta** in 13 - 15 minuten gaar. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml van het kookvocht per persoon. Houd de **pasta** warm in de pan.



5. Saus afwerken

Voeg de **kookroom** toe aan de pan met de groenten, meng goed en laat 2 minuten inkoken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** geslonken is. Verlaag het vuur van de saus, voeg de **pasta** en ⅔ van de geraspte **Parmigiano Reggiano** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

Meng in een diep bord 1 el bloem per persoon en een snuf peper en zout en haal de **kipfilet** door de bloem. Verhit een koekenpan met deksel op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal de **pitten** uit de pan en zet opzij tot serveren. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten op de ene kant, draai om en bak de **kip** nog 3 - 4 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Zet het vuur uit en houd de **kip** afgedekt warm.



6. Serveren

Verdeel de pasta over diepe borden. Snijd eventueel de **kipfilet** in plakjes en serveer op de pasta. Garneer met de krokante **pompoenpitten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Luxe bowl met kabeljauw-tempura en mango

met rijst, sojabonen, zeewiersalade en limoenmayonaise

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mango



Limoen



Komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeewiersalade



Sushirijst



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

Dit recept bevat zeewier. Wist je dat zeewier een enorme
hoeveelheid calcium bevat? Wel 10 keer zo veel als melk!



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, diep bord, grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4364 /1043	696 /166
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	132	21
Waarvan suikers (g)	23,6	3,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Vul een kleine kom met de benodigde hoeveelheid water en leg in de vriezer. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven. Voeg de **sushirijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken.



4. Tempura voorbereiden

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout. Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer. Maak in een grote kom een beslag van het ijswater en 50 g bloem per persoon (zie Tip). Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kom per persoon: 1½ el wittewijnazijn, 1 tl suiker en een snuf zout. Meng de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.

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



5. Tempura bakken

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is. Leg een bord met keukenpapier klaar om de tempura na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kabeljauwblokjes** eerst door de bloem en zorg dat de blokjes rondom bedekt zijn. Haal de **kabeljauwblokjes** vervolgens door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (pas op voor spetters!). Bak de **kabeljauw** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij een goudbruin korstje heeft.



3. Groenten snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pers de **limoen** uit. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: ½ tl **limoensap** en 1 tl suiker. Voeg eventueel meer **limoensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Leg de zoetzure koolsalade op de **rijst** en besprenkel de **rijst** met de achtergebleven zoetzure dressing. Verdeel de kabeljauw-tempura, **mango**, **sojabonen**, **zeewiersalade** en **komkommer** in mooie hoopjes over de **rijst**. Garneer met de limoenmayonaise en de **gomasio** (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Voeg dit naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Zeebaars piccata met broccolini met spinazie en aardappelpartjes

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelpartjes



Zeebaarsfilet



Broccolini



Spinazie



Citroen



Verse krulpeterselie



Kappertjes



Knoflookteen



Verse rozemarijn



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van
broccoli en Chinese broccoli. Vergeleken met de licht bittere,
vegetale smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met
een zoetere, aardse 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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	469 / 112
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,6
Koolhydraten (g)	39	7
Waarvan suikers (g)	1,5	0,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snijd grof. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** met de **rozemarijn** in 20 - 25 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Leg de **broccolini** erbij, voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en stooft in 8 - 10 minuten gaar (zie Tip). Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak, al roerend, nog 2 minuten verder tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je stooft de broccolini beetgaar. Heb je het graag wat zachter, stooft de broccolini dan nog enkele minuten langer en voeg daarna pas de spinazie toe.



3. Vis bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **zeebaarsfilet** 2 – 3 minuten op het vel, verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere kant. Bestrooi met peper. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.

Weetje 🍷 Wist je dat zeebaars veel eiwitten bevat? Eiwitten helpen niet alleen bij het opbouwen van spiermassa, maar zijn eigenlijk de bouwstoffen voor je hele lichaam. Daarnaast zorgen eiwitten voor een lang verzadigd gevoel.



4. Snijden

Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon en pers uit. Snijd eventueel de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el roomboter per persoon in de pan van de **vis** op middelhoog vuur. Fruit de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg per persoon: 1 tl **citroensap**, 1 tl **citroenrasp**, 2 el water, ½ bouillonblokje en de **kappertjes** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **zeebaars** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** en groenten over de borden. Schep de **zeebaars** eraast en besprenkel met de saus. Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Truffel-paddenstoelen rigatoni met blauwe kaas

met mascarpone, broccolini en walnootstukjes

Veggie

Lekker snel

Speciale editie

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Mascarpone



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Olijfolie met
truffelaroma



Knoflookteen



Sjalot



Blauwekaasblokjes



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

De walnoot is de enige noot die ALA bevat. ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (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)	3084 /737	709 /169
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	14,5	3,3
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	6,8	1,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Koken

- Kook ruim water in een pan en kook de **rigatoni** 13 - 15 minuten.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Voeg na 10 minuten de **broccolini** toe aan de **pasta** en kook deze 3 - 5 minuten mee. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitsstomen.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur van de hapjespan. Voeg de **mascarpone** en per persoon: 1 tl mosterd, ¼ bouillonblokje en 4 el kookvocht of water toe. Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen.
- Voeg de **blauwe kaas** toe en meng goed door tot de **kaas** volledig gesmolten is.
- Meng de saus door de **pasta** en **broccolini**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **sjalot**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd eventuele grote **paddenstoelen** in kleinere stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **paddenstoelen** en **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **paddenstoelen** en **broccolini** over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kippendijreepjes met kebabkruiden

met geroosterde-paprikasaus, gevulde aubergine en frisse parelcouscoussalade

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini Turks brood



Geroosterde-paprikasaus



Verse bladpeterselie en munt



Aubergine



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Parelcouscous



Ui



Granaatappel



Mini-romatomen



Midden-Oosterse kruidenmix



Witte kaas



Labne



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

Elk land kent z'n eigen streetfood: een snelle hap die je op elke hoek van de straat kunt krijgen. Makkelijk te maken en boordevol authentieke smaken - geniet van de lokale gerechten van jouw favoriete bestemmingen met onze Streetfood-recepten.

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.

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten* (g)	50	100	200	200	300	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	425 /102
Vetten (g)	39	4
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,1
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	15,9	1,8
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	4,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Maak kruiselings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



4. Kippendijfilet bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **kippendijreepjes** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **peterselie** en **mint** fijn.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!*



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg ze op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Rooster de **aubergine** 13 - 16 minuten in de oven. Bak het **Turkse broodje** de laatste 3 - 4 minuten mee.



5. Parelcouscoussalade maken

Meng vervolgens de **tomaat** en de helft van de verse kruiden met de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout. Rol met de palm van je hand de **granaatappel** over het aanrecht en oefen lichtjes druk uit zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil. Gebruik ¼ van de pitjes uit de **granaatappel** per persoon.



3. Parelcouscous koken

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook in 12 - 14 minuten gaar en giet daarna af. Meng in een kleine kom de **labne** met ½ tl water per persoon en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het **broodje** open. Besmeer met de **geroosterde-paprikasaus**. Beleg met de gebakken **ui** en **kippendijreepjes**. Besprenkel de labnedressing eroverheen. Verdeel de parelcouscoussalade over de borden en serveer ½ **aubergine** per persoon erop. Garneer de **parelcouscous** en **aubergine** met de overige verse kruiden en **granaatappelpitjes**. Verkruiemel de **witte kaas** erover.

Eet smakelijk!