



Stamppot met chorizo en gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	464 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	22,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in schijfjes. Meng in een kom met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot de wortelschijfjes goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in grote stukken.
- Zet beide soorten aardappelen onder water in een pan en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Chorizo bakken

- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes. Halveer de gehaktballen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de chorizo in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



Gehaktballen bakken

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de jus te maken. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot serveren.



Stamppot maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de zongedroogde tomaten en de geroosterde wortel toe en meng goed.



Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden en leg de chorizo en gehaktballen erbovenop.
- Serveer met de jus.

Eet smakelijk!



Romige lasagne met courgette

met verse lasagnebladen en spinazie

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 55 - 65 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Proef de zon met Hello Buon Appetito: een rijke mix van tomaat, kruiden en een vleugje chili - perfect voor extra smaak in elk gerecht.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Courgette



Ui



Knoflookteent



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Grana
Padano vlokken DOP



Verse lasagnebladen



Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge lasagnebladen* (g)	85	170	250	330	420	500
Hello Buen Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	405 / 97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,1	2,7
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	10,5	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Courgette snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in plakken van ½ cm dik.
- Voeg de courgette toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om (zie Tip).

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.

Courgette roosteren

- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui fijn en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn.



Saus afmaken

- Voeg de oregano, Hello Buen Appetito en spinazie toe aan de saus en laat al roerend slinken.
- Voeg de room en ¼ van de kaas toe. Breng op smaak met peper en zout en kook nog 2 - 3 minuten.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie.
- Snijd de lasagnebladen op maat van jouw ovenschaal.

Lasagne maken

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedeck met lasagnebladen en druk deze goed aan.
- Bedeck deze weer met een laagje saus en leg daarna wat courgette op de lasagnebladen.
- Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar eindig met wat saus voor de bovenkant (zie Tip).

Tip: Heb je lasagnebladen over? Bewaar ze dan in de koelkast en gebruik een andere keer.

Serveren

- Bestrooi de lasagne met de overige kaas.
- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat voor het serveren 3 minuten rusten.

Eet smakelijk!



Burger in romige zongedroogde-tomatensaus

met geroosterde groenten en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



Wortel



Verge bladpeterselie & basilicum



Kookroom



Half-on-half hamburger



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

Tomatentapenade is een pittige mix van rijpe en zongedroogde tomaten, olijven, kappertjes, knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	476 / 114
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	19,5	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in stafjes van 5 cm. Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Meng in een grote kom de aardappelen en wortel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Laat wat ruimte over voor de paprika. Rooster 5 - 10 minuten.



2 Groenten bakken

- Snijd de paprika in reepjes.
- Leg de paprika naast de aardappelen en wortel op de bakplaat en rooster nog 15 minuten.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger, ui, knoflook en tomatentapenade 4 minuten.



3 Snijden

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de verse kruiden fijn.
- Draai de burger om, voeg de Italiaanse kruiden toe en bak 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de room. Voeg de bouillon toe. Laat de saus 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.



4 Serveren

- Serveer de geroosterde groenten en aardappelen met de burger en de roomsaus.
- Garneer met de verse kruiden en serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Tandoori-stijl kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

“De tandoorikruiden op het vlees combineren in mijn ogen heel goed met het zoete van de mangochutney en het frisse van de ingelegde ui. De verse groenten en little gem zorgen voor een lekkere bite in de salade en de aardappelblokjes zorgen ervoor dat je met een voldaan gevoel van tafel gaat.”



Aardappelen



Kalkoensfiletstukjes
met tandoori-kruiden



Rode ui



Mini-komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2326 /556	402 /96
Vetten (g)	28	5
Waaran verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	46	8
Waaran suikers (g)	15,9	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Radis bereiden

- Verwijder het radijsblad en snijd de radijsjes in dunne plakjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de radijsjes toe en zet opzij.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kalkoen en ui 5 - 6 minuten, of tot de kalkoen gaar is.



Aardappelen bakken

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



Serveren

- Serveer de sla op borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

Eet smakelijk!



Quiche met blauwe kaas en spruitjes

met uienschutney en walnootstukjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Spruiten



Knoflookteentje



Uienchutney



Bladerdeeg



Ei



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



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

Quiche vindt zijn oorsprong in de voormalige Duitse regio Lothringen, die later de Franse regio Lorraine werd. Het woord 'quiche' komt eigenlijk van het Duitse 'kuchen', wat cake of taart betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[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)	3397 /812	680 /163
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4,8
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	17	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de spruiten.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de spruiten en laat eventuele kleinere spruiten heel.



Ui bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, afgedeckt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.
- Voeg daarna de knoflook en uienchutney toe aan de ui en bak nog 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Kook ondertussen de spruitjes 4 - 6 minuten. Giet daarna af en bewaar apart.

Tip: Schep het uienmengsel eventueel uit de pan, zodat het goed afgekoeld is voordat je het met het ei mengt.



Quiche bereiden

- Vet ondertussen een ovenschaal of quichevorm in met roomboter of olie.
- Verdeel het bladerdeeg over de ovenschaal. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
- Bak de quiche zonder vulling 4 - 5 minuten in de oven.
- Klop de eieren in een kom en roer de gebakken ui erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de spruitjes over het bladerdeeg en giet het eimengsel erover.
- Bedek met de blauwe kaas en de walnoten. Bak de quiche dan 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd de quiche in stukken en serveer.

Eet smakelijk!



Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst in currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes



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

Sjalotten zijn iets delicater en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken, en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, pan met deksel, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3992 /954	434 /104
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	2,5
Koolhydraten (g)	95	10
Waarvan suikers (g)	20,7	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de paprika in grove stukken van 1 ½ cm. Halveer de appel en snijd de appel in blokjes.
- Voeg de groenten en ½ tl gele currykruiden per persoon toe aan een kom.
- Besprengel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



4

Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 18 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de sjalot. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Houd per persoon: 25 ml kokosmelk en 100 ml bouillon apart voor de saus.
- Voeg de overige kokosmelk en bouillon toe aan een pan.



5

Kokosrijst maken

- Breng aan de kook, verlaag het vuur tot middellaag en voeg de rijst toe aan de pan.
- Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet daarna af en laat uitstomen.



6

Serveren

- Verdeel de kokosrijst over diepe borden.
- Schep de groenten en de currysaus erover.
- Leg het spiegelei erop en garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!

Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de sjalot en appel 3 - 4 minuten.
- Voeg de overige gele currykruiden toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de achtergehouden kokosmelk en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.

Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



Kipfilet in spinazieroomsaus

met aardappelen, wortel en verse kruiden

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Krulpeterselie wordt vaak gebruikt als garnering, terwijl bladpeterselie een meer uitgesproken en kruidige smaak heeft. Beide zijn perfect om een verfrissende noot aan je gerechten toe te voegen.

Scheur mij af!



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Verse krulpeterselie
en tijm

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	397 / 95
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Snijd de wortel in dunne schijfjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Was of schil de aardappelen en snijd in kwartjes.
- Snijd de peterselie fijn.



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om.
- Verwijder het deksel en bak nog 10 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout



Kipfilet bakken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op hoog vuur. Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



Laten sudderen

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelmatig vuur. Bak de ui, knoflook en wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak 1 minuut.
- Blus af met de bouillon. Voeg de tijmtakjes toe en roer goed door. Laat het geheel, afgedekt, 10 minuten sudderen.
- Voeg de kipfilet weer toe aan de pan en pocheer 5 - 8 minuten, of tot de kip gaar is.



Spinazie toevoegen

- Haal het deksel van de pan en voeg de room en de spinazie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten inkoken zonder deksel. Haal de tijmtakjes uit de pan.



Serveren

- Serveer de aardappelen met de kip en de romige spinaziesaus op borden.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



Orzo met umami-paddenstoelen

met kruidenkaasblokjes, courgette en basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Orzo



Gemengde gesneden paddestoelen



Kruidenkaasblokjes



Courgette



Vers basilicum



Hello Umami



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

Het woord "umami" betekent "hartig" in het Japans. Het is een van de vijf smaakcategorieën, naast zoet, zuur, zout en bitter.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 /604	401 /96
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,7
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje 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.



Orzo koken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak 1 minuut verder.
- Schenk de bouillon over de orzo en dek de pan af. Kook de orzo 10 - 12 minuten en roer regelmatig door. Voeg eventueel water toe als de orzo te droog wordt.



Basilicum snijden

- Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paddenstoelen en courgette 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Serveren

- Voeg de groenten, de Hello Umami en de helft van de kruidenkaasblokjes toe aan de orzo.
- Meng goed en laat de kaas smelten. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de orzo op borden.
- Garneer met het basilicum en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Tuna melt naanpizza

met Siciliaanse kruiden, bieslook en knapperige salade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteek



Tonijn in water



Naan



Geraspte Goudse kaas



Mini-komkommer



Pruimtomaat



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Rode ui



Verse bieslook



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

In dit recept gebruik je naan als bodem voor je pizza. Omdat de naan al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Naan (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3021 /722	578 /138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,7
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, passata, Siciliaanse kruiden, de zwarte balsamicoazijn en de helft van de suiker 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Naanpizza beleggen

- Leg ondertussen de naan op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten voor in de oven.
- Laat ondertussen de tonijn uitlekken.
- Besmeer de naan met de tomatensaus. Beleg met de tonijn en de helft van de ui.
- Verdeel de geraspte kaas over de naanpizza's. Bak de naanpizza's 5 - 8 minuten in de oven.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een grote saladekom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige suiker.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de tomaat, komkommer en bieslook toe aan de saladekom.
- Voeg de overige ui toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de naanpizza's met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige dahl met geroosterde aubergine en kruidige yogurtsaus

met rijst, cashewstukjes en verse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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?

Scheur mij af!



	Basmatirijst		Rode splitlinzen
	Kokosmelk		Verse gember
	Aubergine		Ui
	Knoflookteentje		Garam masala
	Limoen		Gele currykruiden
	Tomaat		Maizena
	Biologische volle yoghurt		Geroosterde cashewnoten
	Verse koriander en munt		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, grote koekenpan, fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	40	75	115	150	190	225
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	523 /125
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,5
Koolhydraten (g)	113	16
Waarvan suikers (g)	19,2	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snid de tomaat in blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd of rasp de gember fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, gember en gele currykruiden 2 - 3 minuten.

3



Aubergine bakken

- Snid de aubergine in blokjes van 1 cm. Bedek met maizena en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 9 - 12 minuten, of tot de aubergine gaar is. Schep regelmatig om.
- Snid de helft van de limoen in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar zorg ervoor dat je ze apart bewaart van elkaar.

4



Serveren

- Meng in een kom de yoghurt met de munt en wat limoensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst over diepe borden. Schep de curry, aubergine en de yoghurtsaus erbovenop.
- Garneer met de koriander en de cashewnoten. Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Romige laksa stijl kokossoep met pinda's

met limoen, paprika en champignons

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Champignons



Limoen



Kokosmelk



Gele curtypasta



Sojasaus met minder zout



Pindakaas



Gezouten pinda's



Volkoren noedels



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

Kokosmelk geeft niet alleen een romige en rijke textuur aan soepen, maar ook een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans en versterkt smaken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gele curtypasta* (g)	25	45	70	90	115	135
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	431 / 103
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,6
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	13,1	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snijd ondertussen de champignons in kwarten. Snijd de paprika in blokjes en snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Bereid de bouillon.
- Kook de noedels 4 - 5 minuten. Giet daarna af, spoel af onder koud water en bewaar apart.



Laksa maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui, champignons en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg de gele curtypasta en knoflook toe. Bak nog 1 minuut.
- Roer de kokosmelk en bouillon erdoor. Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Roer de pindakaas erdoor en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken.



Afmaken

- Rasp ondertussen de schil van de limoen en pers het sap uit.
- Voeg de noedels toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Roer de sojasaus erdoor samen met wat limoensap en limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de pinda's grof.



Serveren

- Serveer de laksa in kommen.
- Garneer met de pinda's.

Eet smakelijk!



Plantaardige kipbowl met teriyakisaus

met knoflookrijst, pinda's en sinaasappelsalade

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur en uiterlijk op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterkere smaak.

Scheur mij af!



Bosui



Knoflookteentje



Jasmijnrijst



Rode peper



Botersla



Limoen



Sinaasappel



Teriyakisaus



Gezouten pinda's



Paprika



Vegan kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarm groentebonnablokje (stuk(s))	½	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	599 / 143
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,7
Koolhydraten (g)	98	20
Waarvan suikers (g)	25,8	5,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de bosui en de helft van de knoflook toe en bak 2 - 3 minuten.



Rijst koken

- Voeg de rijst toe en rooster de rijstkorrels 2 minuten. Roer goed door zodat de rijstkorrels rondom bedekt zijn met olie.
- Voeg het kokende water toe aan de pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Groenten snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de paprika in dunne reepjes.
- Snijd de sla grof. Snijd de limoen in partjes.
- Pel de sinaasappel. Snijd de sinaasappelpartjes in kleine stukken.



Vegetarische kip bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper**, de paprika en de overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de vegetarische kipstukjes toe en bak nog 7 minuten. Roer regelmatig door.
- Voeg de teriyakisaus en de ketjap toe en roerbak nog 1 minuut.



Salade maken

- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de helft van het groene gedeelte van de bosui en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Breng op smaak met zout en peper. Voeg de sla toe en schep goed om.



Serveren

- Serveer de sla over diepe borden. Serveer de rijst aan de andere kant van het bord.
- Leg de stir-fry op de rijst en leg de sinaasappelpartjes op de salade.
- Garneer met de pinda's en het overige gedeelte van het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met veggie kipstukjes en yoghurtsaus

met cranberry's, courgette en verse kruiden

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegan kipstukjes



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie
en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische
volle yoghurt



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gezouten amandelen



Limoen



Rode puntaprika



Gesneden ui



Knoflookteent



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	474 /113
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,7
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	37,9	5,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.
- Roer de bulgur daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat en puntlaprika in blokjes. Snijd de limoen in 8 partjes.



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, puntlaprika, knoflook en ui 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg de honing en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 - 2 minuten.



Salade maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de helft van de verse kruiden met de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de tomaat met de gedroogde cranberry's en de overige verse kruiden.
- Voeg de bulgur, puntlaprika en courgette toe aan de saladekom en meng goed.



Serveren

- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de bulgur. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de bulgur over kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de amandelen. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met romige groentecurry

met rijst en krokante gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

De mix van verse gember, knoflook en rode peper in dit recept zorgt voor de perfecte balans tussen hartig, kruidig en pittig - handig voorgesneden, zodat je deze krachtige smaken in een mum van tijd op tafel kunt zetten!

Scheur mij af!



Pangasiusfilet



Witte langgraanrijst



Groentemix
met wittekool



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Kookroom



Gefrituurde uitjes



Limoen



Afrikaanse 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	597 /143
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	94	16
Waarvan suikers (g)	17,9	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de rijst 8 - 10 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix met de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 - 6 minuten.



Limoen snijden

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix, room en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Roer goed door en breng aan de kook.
- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de curry. Breng op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten aan de ene kant.
- Draai om en bak nog 2 minuten.
- Voeg de ketjap en wat sambal naar smaak toe. Bak nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst op borden en leg alles ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en serveer met de eventuele overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Kerriegarnalen met casarecce en beurre blanc

met Parmigiano Reggiano, verse kruiden en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Casarecce



Garnalen



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Verse bladpeterselie
en bieslook



Beurre blanc



Parmigiano
Reggiano DOP



Kerriepoeder



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

Een reductie van witte wijn met een flinke hoeveelheid roomboter maakt de perfecte beurre blanc.
Deze romige en friszure saus is heerlijk bij zeevruchten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	601 /144
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,9
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	9,9	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon apart, giet af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de prei in dunne ringen.



Snijden

- Verhit een klontje boter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, prei en knoflook 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de kaas met een fijne rasp.
- Snijd de verse kruiden fijn.



Saus maken

- Voeg de bloem toe aan de groenten en bak 1 minuut.
- Voeg het bewaarde kookvocht toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de beurre blanc, de helft van de kaas en de helft van de verse kruiden toe.
- Meng goed en laat op laag vuur pruttelen tot serveren.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de garnalen en het kerriepoeder 3 minuten.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op diepe borden en verdeel de garnalen erover.
- Garneer met de overige kaas en verse kruiden.

Eet smakelijk!



Thaise stijl veggie kipburger met kruidige gembersalade

op een wortelbroodje met verse kruiden en krieltjes

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Little gem



Verge koriander
en munt



Rodekool,
wittekool en wortel



Limoen



Knoflookteent



Gemberpuree



Voorgekookte halve
kiel met schil



Wortelbroodje



Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager®



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

Bij het wortelbroodje in dit recept is er wortel direct in het deeg verwerkt. Dit zorgt voor extra vocht in het deeg, een licht zoete smaak en een mooie gouden kleur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 / 890	598 / 143
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,6
vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten verder.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de ui toe aan de kom, breng op smaak met zout en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.
- Verwarm ondertussen het broodje 4 - 6 minuten in de oven.



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de burger en overige ui in 3 minuten per kant goudbruin.
- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Houd 2 blaadjes little gem per persoon apart voor het broodje. Snijd de overige little gem grof.



Salade maken

- Meng in de saladekom de mayonaise, sojasaus, knoflook, gemberpuree en verse kruiden.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Voeg de rodekool, wittekool en wortel toe met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Beleggen

- Besmeer de burgerbroodjes met wat mayonaise naar smaak.
- Beleg met de achtergehouden slablaadjes, de burger, de gebakken ui en wat van de koolsla.



Serveren

- Voeg de krieltjes en de little gem toe aan de saladekom.
- Meng goed door.
- Serveer de burger met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Dahl met naan en salsa

met gember, appel, kokosmelk en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot ze een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak hebben.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Rode ui



Knoflookteent



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naan met kruiden



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Limoen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse 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	360	500	610	750
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 /891	458 /109
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	20,1	2,5
vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- 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.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de kurkuma en de groene currykruiden 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en gember toe en bak 2 - 3 minuten.



Dahl maken

- Voeg de linzen en appel toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en 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.



Naan bakken

- Bak de naan 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Snijd de tomaat in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de limoen in partjes.



Salsa maken

- Meng in een kom de komkommer, tomaat, verse munt en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



Serveren

- Pers 1 limoenpartje per persoon uit over de dahl en roer goed door.
- Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de kokosrasp.
- Serveer met de naan, de frisse salsa en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Veggie schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommer-tomatensalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteent



Champignons



Kookroom



Plantaardige schnitzel
met cornflakes



Verse bieslook



Komkommer



Rucola en veldsla



Tomaat



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

De peperige, lichtbittere smaak van rucola gaat mooi samen met de mildere smaak en delicate textuur van veldsla. De perfecte combinatie voor een evenwichtige en smaakvolle salade!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	454 / 108
Vetten (g)	48	6
Waaran verzadigd (g)	13,6	1,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waaran suikers (g)	16,3	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon 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.



Groenten snijden

- Was de krieltjes en halver ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.
- Kook de krieltjes in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en champignons 2 - 4 minuten.
- Blus af met de room, bouillon en ⅓ van de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper.
- Laat 8 - 10 minuten inkoken.



Schnitzel bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de bieslook fijn.
- Halver de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de komkommer in halve maantjes.



Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de komkommer, tomaat, sla en de helft van de bieslook toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing heen.



Serveren

- Serveer de champignonsaus in een kleine kom.
- Serveer de krieltjes over de borden en leg alles ernaast.
- Garneer met de overige bieslook en serveer met mayonaise.

Eet smakelijk!



Bulgogi stir-fry met noedels en varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en bosui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Verse gember		Knoflookteentje
	Rode ui		Bosui
	Varkensoerworst		Gesneden spitskool
	Bulgogisaus		Sojasaus
	Sesamzaad		Paprika
	Volkoren noedels		



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaanse BBQ.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	523 /125
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snipper de ui. Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

Weetje 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.



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de gember, knoflook en ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de pan. Roerbak het vlees in 2 - 3 minuten los.

Tip: Hou je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



Noedels koken

- Voeg de bulgogisaus, de bosui en de paprika toe en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de noedels 1 - 2 minuten.
- Voeg de gesneden spitskool toe en kook 1 minuut verder.
- Giet de noedels en spitskool af en voeg toe aan de hapjespan.



Serveren

- Blus het geheel af met de sojasaus, de witte wijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de stir-fry over de borden.
- Garneer met de sesamzaadjes en de achtergehouden bosui.

Eet smakelijk!



Hartige zoete-aardappelsoep

met crème fraîche, zuurdesembroodje en pompoenpitten

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Pompoenpitten



Gele wortel



Crème fraîche



Rode puntpaprika



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Steenoven



zuurdesembroodje

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Dit heerlijke zuurdesembroodje uit de steenoven heeft een krokante korst en luchtige binnenkant. Pure ambacht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steenoven zuurdesembroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	277 / 66
Vetten (g)	20	2
Waarvan verzadigd (g)	8,9	0,9
Koolhydraten (g)	102	10
Waarvan suikers (g)	22,7	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de wortels in plakken van 1 cm dik. Snijd de puntpaprika in blokjes. Schil zowel de aardappelen als de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de ui en de knoflook 2 minuten.



Soep maken

- Voeg de wortels, de puntpaprika, de aardappelblokjes en de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



Pompoenpitten roosteren

- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de pompoenpitten en crème fraîche. Serveer het broodjeernaast.

Eet smakelijk!



Romige citroenrisotto met spinaziepesto

met geroosterde courgette, ham en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Risottorijst

Courgette



Gedroogde oregano

Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtile smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	416 / 99
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	7,9	1,1
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op laag vuur en bak de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg ½ van de bouillon toe. Laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

Courgette roosteren

- Snijd de courgette in plakken van ½ cm dik.
- Voeg toe aan een kom samen met de gedroogde oregano.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Pesto maken

- Snijd de citroen in 8 partjes.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een hoge kom.
- Voeg extra vierge olijfolie, de hele basilicumtakjes, de helft van de spinazie en de helft van de geraspte kaas toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

Afmaken

- Snijd de hamplakken in blokjes.
- Roer, wanneer de risotto klaar is, de ham erdoorheen samen met de overige spinazie en kaas. Verwarm nog 2 minuten op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de risotto over diepe borden en leg de geroosterde courgette erbovenop.
- Garneer met pesto naar smaak.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!

Tip: Voeg eventueel extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



Italiaanse groentestooft met parelcouscous

met Grana Padano en zelfgemaakt knoflookbrood

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	120	150	195	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 / 723	411 / 98
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,8	2,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Halver de wortel en snijd in halve maantjes.



Stoof maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Italiaanse kruiden en ½ van de knoflook toe en bak 30 seconden mee, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de bouillon en de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.



Kruidentoer maken

- Voeg de parelcouscous toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur (zie Tip).
- Voeg de spinazie toe in de laatste 2 minuten en laat slinken.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter met de helft van de peterselie en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Snijd het broodje in plakken van 2 cm dik en besmeer met de kruidentoer.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Serveer de stoofpot in kommen of diepe borden. Garneer met de Grana Padano en de overige de peterselie.
- Serveer met het knoflookbrood ernaast.

Eet smakelijk!



Heekfilet in mosterd-sojasaus met geroosterde cherrytomaten met knoflook-spinaziepuree en verse krulpeterselie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteentje



Sojasaus



Spinazie



Heekfilet



Verge krulpeterselie



Rode cherrytomaten



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 /583	402 /96
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de tomaten.



Aardappelen koken

- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng ondertussen in een kleine kom de sojasaus met de mosterd. Breng op smaak met peper.



Vis bereiden

- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Dep de vis droog met keukenpapier en leg op de tomaten.
- Besmeer de vis de mosterd-sojasaus en strooi de helft van de ui erover.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak 15 - 18 minuten in de oven.



Spinazie bakken

- Snijd ondertussen ¾ van de spinazie fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en overige ui 1 minuut.
- Voeg de fijngesneden spinazie toe aan de pan, schep om en laat, afgedekt, in 4 - 6 minuten slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de peterselie grof.



Puree maken

- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak met een aardappelstamper tot een gladde puree.
- Voeg de geslonken spinazie toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de overige spinazie op de borden met alles eraan.
- Garneer met de peterselie en besprenkel met het bakvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Eet smakelijk!



Gele rijstpilav met broccolini, sojabonen en Thais basilicum

met seroendeng-topping en snijbonen

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Gesneden snijbonen		Basmatirijst
	Gele currykruiden		Bimi broccoli
	Kokosrasp		Gemberpuree
	Knoflookteent		Thais basilicum
	Sojabonen		Gezouten pinda's
	Ui		Gele wortel
	Kerriepoeder		



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

Pilav verwijst naar een specifieke kookmethode voor rijst: de korrels worden eerst geroosterd met aroma's en specerijen, en daarna gekookt in bouillon. Hierdoor krijg je luchtige en losse rijstkorrels.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccoli* (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3121 /746	458 /110
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui, de gemberpuree en de sambal 2 minuten.



Roosteren

- Voeg de knoflook, gele currykruiden en het kerriepoeder toe en bak 1 minuut.
- Roer de rijst erdoorheen. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur naar middellaag en kook zachtjes, afgedekt, 15 - 18 minuten. Roer regelmatig door.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pinda's en kokosrasp goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Basilicum snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de wortel, snijbonen en broccolini 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Blus af met de sojasaus en een scheutje water. Dek af met het deksel. Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes koken op middellaag vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Snijd ondertussen het Thaise basilicum in reepjes.



Serveren

- Serveer de pilav over diepe borden.
- Verdeel de sojabonen en groenten erover.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie.
- Garneer met het Thaise basilicum en de geroosterde pinda's en kokosrasp.

Eet smakelijk!



Hamburger met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteentje



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Kookroom



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

Het zal je misschien verbazen, maar wortels waren niet altijd oranje! Oude wortels waren er in paars, geel, rood en wit. De oranje variant werd voor het eerst gekweekt in Nederland in de 17de eeuw.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout			naar smaak			
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	569 /136
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	29,2	4,5
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	12,6	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Wortel bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Snijd de wortels in frietjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de wortelfrietjes met een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven.



Aardappelen koken

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken. Snijd de portobello in kleine blokjes. Snipper de ui. Pel de knoflookteentje.
- Kook de aardappelen 10 minuten in de pan.
- Voeg de knoflookteentje toe en kook 5 minuten verder met de aardappelen.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



Puree maken

- Stamp de aardappelen en de knoflookteentje met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant, of tot de burger gaar is.
- Haal de burger uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de portobello en het mosterdzaad 3 - 4 minuten.
- Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampd.
- Voeg dan de room toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.



Serveren

- Serveer de burgers met de knoflook-aardappelpuree.
- Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de wortelfrietjes ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en rozemarijn-aardappelen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Verge rozemarijn



Sperziebonen



Rode ui



Aardbeienaus



KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeienas (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	459 /110
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de varkenshaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met ½ van de rozemarijn.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



Sperziebonen koken

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



Varkenshaas bakken

- Breng ondertussen de varkenshaas op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten.
- Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren.



Saus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de helft van de ui en de overige rozemarijn 3 - 5 minuten.
- Voeg de aardbeienas, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet daarna het vuur uit.
- Roer, vlak voor serveren, een flinke klont roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 1 minuut.
- Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken en serveer de aardappelen en sperziebonen ernaast.
- Schenk de aardbei-balsamicosaus over de varkenshaas.

Eet smakelijk!



Steak met romige venkelrisotto

met geroosterde tomaat, citroen en Italiaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Steak



Risottorijst



Knoflookteentje



Rode ui



Venkel



Tomaat



Citroen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa gebracht. In de eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekte men hun verukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2841 / 679	325 / 78
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,5
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	15,7	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat in kwarten, leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Risotto afmaken

- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.

Steak bakken

- Voeg, wanneer de risotto klaar is, de roomkaas, Italiaanse kruiden en ½ tl citroenrasp per persoon toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat onder aluminiumfolie rusten.

Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes.
- Serveer de risotto op diepe borden. Leg de steak en de geroosterde tomaat erbovenop. Knijp 1 citroenpartje uit over elk bord en garneer met het venkelloof.
- Serveer de venkelsalade en de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Gepaneerde zalmfilet met rozemarijnpuree

met sinaasappel-cranberrysaus en geroosterd amandelschaafsel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Zalmfilet



Aardappelen



Wortel



Amandelschaafsel



Panko paneermeel



Rode ui



Knoflookteentje



Gedroogde cranberry's



Sinaasappel



Verse dille & bieslook



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse rozemarijn

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, 2x pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4280 /1023	596 /142
Vetten (g)	60	8
Waarvan verzadigd (g)	22	3,1
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	36	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Groenten voorbereiden

- Snijd de wortel in lange dunne stafjes en snijd de ui in vieren.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en de ui 8 - 10 minuten. Schep halverwege om.
- Schep ondertussen de rozemarijn uit de melk en gooi de rozemarijn weg.
- Blus af met het sinaasappelsap en roer de honing, de cranberry's en de overige roomboter erdoorheen.

Aardappelen stampen

- Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken en haal dan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de knoflook en de melk tot een gladde puree.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Serveren

- Serveer de zalm met de aardappelpuree en groenten.
- Besprengel met de sinaasappel-cranberrysaus en garneer met het amandelschaafsel.



Gnocchi met pompoensaus en beurre noisette met salie

met cranberry's, hazelnoten en witte kaas

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gnocchi



Rode ui



Wortel



Pompoenblokjes



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Verge salie



Gedroogde cranberry's



Geroosterde hazelnoten



Witte kaas

KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan met deksel, kleine koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3724 /890	614 /147
Vetten (g)	51	8
Waaran verzadigd (g)	23,1	3,8
Koolhydraten (g)	86	14
Waaran suikers (g)	17,1	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Groenten bakken

- Snipper de ui en snijd de wortel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui, de wortel, de pompoen en een scheutje water toe. Zet het deksel op de pan en bak 10 - 15 minuten.
- Roer het paprikapoeder erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Gnocchi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Schep regelmatig om.



Hazelnoten roosteren

- Snijd de cranberry's fijn. Hak de hazelnoten grof.
- Ris de salieblaadjes van de takjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een kleine koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de hazelnoten tot ze bruin zijn. Haal uit de pan en houd apart.



Salieboter maken

- Verhit ¾ van de roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en salie 3 - 4 minuten al roerend.
- De roomboter zal eerst pruttelen, maar gaat daarna schuimen en kleurt lichtbruin. Haal op dat moment de pan van het vuur.



Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Voeg, wanneer de groenten gaar zijn, de helft van de groenten toe aan een hoge kom.
- Voeg de bouillon, dez warste balsamicoazijn en de overige roomboter toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg eventueel een scheutje water toe voor een dunner saus. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de saus op borden. Leg de gnocchi en de overige groenten erbovenop.
- Garneer met de hazelnoten en de cranberry's.
- Verkruimel de kaas erover.
- Bestrooi met de knapperige salie en besprenkel met de beurre noisette. Gebruik een rubberen spatel om alles uit de pan te scheppen.

Eet smakelijk!



Romige mafaldine met kip

met cherrytomaten, Siciliaanse kruiden en peterselie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Rode ui



Rode cherrytomaten



Paprikareepjes



Verge bladpeterselie



Geraspte Goudse kaas



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



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

Mafaldine wordt ook wel reginette genoemd, wat 'kleine koninginnen' betekent in het Italiaans. Deze pastavorm is vernoemd naar Mafalda van Savoye, een Italiaanse prinses uit het begin van de twintigste eeuw.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3188 / 762	577 / 138
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	14	2,5
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	14,8	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de mafaldine 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en houd apart.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de paprikareepjes en het gehakt 2 - 3 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en voeg toe aan de pan. Bak 1 - 2 minuten mee.

Weetje Wist je dat paprika naast vitamine C ook veel vitamine E bevat? Deze antioxidant zit ook in zonnebloemolie, volkorenproducten, noten, zaden en groene groenten.



Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de room, de Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe. Meng goed en laat 3 - 4 minuten sudderen.
- Halver ondertussen de tomaten en snij de peterselie grof.
- Meng de mafaldine, de tomaten en de kaas door de saus.
- Meng goed en voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de mafaldine op diepe borden.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Kipbowl met knoflook-sojasaus en mangomayonaise

met krokante pinda's, rijst en salade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipfilethaasjes



Broccolirijst



Wortel



Gesneden spitskool



Verge koriander



Ongezouten pinda's



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflooteen



Mangochutney



Witte langgraanrijst



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

De mangochutney die in dit recept wordt gebruikt is natuurlijk zoet dankzij de mango, maar hij is ook extra aromatisch en smaakvol dankzij smaakmakers als knoflook, gember en citroengras!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	623 / 149
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	21,8	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 7 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook 3 minuten verder. Giet af, spoel af onder koud water en zet apart.
- Rasp de wortel. Snijd de koriander grof.



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 5 - 6 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en voeg de knoflook en de helft van de sojasaus toe. Bak nog 2 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip, vlak voor serveren, in plakken.



Dressing maken

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de sambal, honing, gemberpuree, sesamolie en de overige sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rijst, spitskool en wortel toe aan de saladekom en meng goed.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de mangochutney en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Garneer met de pinda's en de koriander.
- Besprenkel met de mangomayonaise.

Eet smakelijk!



Burger met smokey tomatenketchup en puntpaprika

met patatas bravas stijl aardappeltjes en tomatensalade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbol met sesam



Rucola en veldsla



Tomaat



Rode ui



Meatier-burger



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

De klassieke patatas bravas vinden hun oorsprong in het Madrid van de 16de eeuw, toen aardappelen steeds gebruikelijker werden in Europa. Spanje was zelfs een van de weinige havens waar deze knollen vandaan kwamen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3707 /886	604 /144
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	18,1	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelblokjes met het gerookte paprikapoeder in 10 - 12 minuten gaar.
- Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Snijd de puntpaprika in smalle repen en de ui in dunne ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika, de ui en de burger 3 - 4 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel 2 pannen als je voor meer dan 2 personen kookt.



Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Verdeel de sla over de borden en leg de tomatenpartjes erop.
- Besprenkel met de witewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de hamburgerbol doormidden en besmeer met de smokey tomatenketchup.
- Beleg met de burger, puntpaprika, ui en eventueel wat van de salade.
- Serveer de aardappeltjes en de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!