



# Kipfilet met zoete, kruidige groentestoof

met aardappelen, gedroogde abrikozen en amandelschaafsel

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Aardappelen



Wortel



Vers bladpeters



Tomaat



Tomatenpuree



Gedroogde  
abrikozenstukjes



Kipfilet



Amandelschaafsel



Ras el hanou



## Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwervers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Scheur me 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, grote hapjespan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	291 / 70
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,5
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	33,8	4
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen

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



### 1. Snijden en bakken

Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een steelpan voor de stoof. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd in blokjes van 1 cm. Verhit de helft van de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur, voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.



### 2. Groenten bakken

Voeg de **aardappelen**, de **wortel** en de **ras el hanout** toe aan de pan en roerbak nog 1 minuut. Schenk het kookende water erbij en verkruimel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Breng aan de kook en stoof, afgedekt, in 20 minuten gaar. Schep regelmatig om.



### 3. Stoof afmaken

Hak ondertussen de **verse bladpeterselie** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Roer 5 minuten voor het einde van de kooktijd de **tomatenpuree** door de groentestoof. Laat het geheel, onafgedekt, nog 5 minuten zachtjes koken. Voeg de **abrikozenstukjes**, de **tomaat** en de honing in de laatste minuut van de kooktijd toe.



### 4. Kipfilet bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kipfilet**, afgedekt, nog 4 – 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Amandelen bakken

Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter op middelhoog vuur en bak het **amandelschaafsel** in 2 minuten goudbruin. Leg de **kipfilet** bij de **amandelen** in de koekenpan en verhit nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Verdeel de groentestoof over de borden, leg de **kipfilet** ernaast en garneer met de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**.

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



# Kip in rozemarijnkorst met volkoren couscous

met courgette en geroosterde paprika

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kipfilet



Volkoren couscous



Panko paneermeel



Tomatenketchup



Courgette



Paprika



Ui



Knoflookteentje



Verse rozemarijn



Midden-Oostense kruidenmix



Verse bladpeterselie



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

Vandaag niet zomaar gepaneerde kip, maar kip in rozemarijnkorst. Een originele manier om dit gerecht veel smaak te geven!



Scheur me 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

Bakpapier, bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	50	100	150	200	250	300
Panko paneermel (g)	20	40	60	80	100	120
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	428 / 102
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

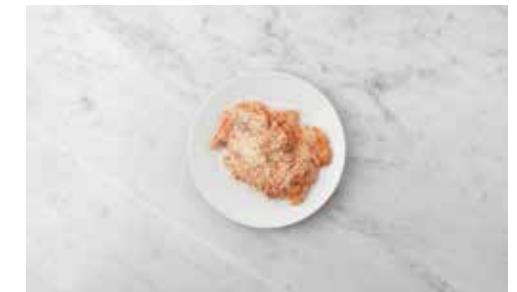
Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **paprika** in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snijd in grote stukken. Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika** 20 – 25 minuten. Leg de **paprika** vervolgens in een kom met de zwarte balsamicoazijn en laat marineren.



### 2. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in kleine blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **kipfilet** tussen bakpapier en sla deze plat met een koekenpan (zie Tip).

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



### 3. Paneren

Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Meng in een diep bord de **rozemarijn** met de panko, peper en zout. Voeg aan een tweede diep bord 1 el bloem per persoon toe. Voeg de **ketchup** toe aan een derde bord. Haal de **kipfilet** eerst door de bloem, dan door de **ketchup** en haal tot slot door de **panko**.



### 4. Couscous bereiden

Weeg de **couscous** af. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel en fruit de **knoflook** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon 1 minuut. Voeg de **couscous** toe en bak nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur, giet de kokende bouillon bij de **couscous** en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



### 5. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Haal de **kip** uit de pan, leg in een ovenschaal en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is. Voeg de **ui**, **courgette** en de eventueel overige **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de koekenpan en bak 5 - 7 minuten. Breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de **peterselie** grof.



### 6. Serveren

Meng de **courgette**, **ui** en 1 tl extra vierge olijfolie per persoon door de **couscous** (zie Tip). Verdeel de **couscous** over de borden. Leg de **kip** erop en verdeel de geroosterde **paprika** eroverheen. Besprenkel met de achtergebleven balsamico en garneer met de **bladpeterselie**.

**Tip:** Couscous blijft vocht opnemen. Meng dus pas net voor serveren de groenten en olijfolie erdoorheen. Heb je nog wat vocht van de groenten en kruiden over? Meng die ook door de couscous.



# Pizza calzone met ham en champignons

met balsamico-tomatensalsa

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Deze dubbelgevouwen pizza vindt zijn oorsprong, net als de gewone pizza, in Napels. De calzone is uitgevonden als handige to-go-variant.



Scheur me 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, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	707 /169
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2
Koolhydraten (g)	108	19
Waarvan suikers (g)	13	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,9	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in ringen (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **achterham** in reepjes. Meng in een kom per persoon: 1 el **passata** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart. Je gebruikt dit later om de calzone mee in te smeren.

**Tip:** Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Kook dan de ui mee met de tomatensaus.



## 2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de overige **passata** toe en per persoon: ¼ zakje **Italiaanse kruiden**, 1 tl zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten inkoken op middelmatig vuur, tot er een dikke saus ontstaat. Roer regelmatig door.



## 3. Pizzadeeg voorbereiden

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **uienringen** en de **champignons** 4 - 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Rol ondertussen het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en snijd doormidden. Duw het **pizzadeeg** met je handen uit elkaar zodat het wat breder wordt.

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



## 4. Calzone maken

Smeer de helft van elk stuk **pizzadeeg** in met de tomatensaus, maar houd de randen vrij. Verdeel het champignonmengsel, de **hamreepjes** en de **gerasppte kaas** over de tomatensaus. Vouw de niet belegde kant van het deeg over de vulling heen en druk de randjes goed dicht. Bestrijk de bovenkant van de calzone met een kwastje of de bolle kant van een lepel met het passata-oliemengsel. Bak de calzone 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Wordt de bovenkant van de calzone te snel bruin? Dek hem dan af met een vel aluminiumfolie.



## 5. Tomatensalsa maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **ui**, overige **Italiaanse kruiden** en **tomatenblokjes** toe en schep om.



## 6. Serveren

Leg op ieder bord 1 calzone en serveer de tomatensalsa erover enernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus met aardappelen en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



Scheur me 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
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
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
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	⅓
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	563 / 134
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,7
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	14,7	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in kwarten en daarna in stafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



### 2. In de oven

Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### 3. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes. Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.



### 4. Burgers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.



### 5. Roomsaus maken

Draai de **burgers** om en voeg 1 ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en per persoon: ½ groentebouillonblokje en 50 ml water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de **wortel**, **aardappelen** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische schnitzel met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



[Mini-]komkommer



Tomaat



Kookroom



Verse biesloo



Veldsla



Voorgekookte ha  
kriel met schil



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



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

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



Scheur me 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, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	½	1	2	1½	2½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
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)	2724 / 651	428 / 102
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	15	2,4
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	12,7	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bereiden

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen super gezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



### 2. Bakken en snijden

- Halver de **komkommer** in de lengte en snij in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el witte wijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl honing, peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **schnitzel** goudbruin is.



### 3. Saus maken

- Verhit ondertussen in een andere koekenpan 50 ml **kookroom** per persoon op middelmatig vuur.
- Voeg per persoon: ½ bouillonblokje en 2 el water toe en laat de saus 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en voeg eventueel een klein beetje water toe als de saus te dik is.
- Roer vlak voor het serveren de **bieslook** door de saus.



### 4. Serveren

- Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **veldsla** toe aan de dressing en schep om.
- Verdeel de **vegetarische schnitzel**, de **krieltjes** en de salade over de borden. Serveer de bieslookroomsaus over de **vegetarische schnitzel**.

**Eet smakelijk!**



# Heekfilet met zelfgemaakte beurre noisette

met citroen, salie, krieltjes en wortel

Totale tijd: 40 - 50 min.



Heekfilet



Bospeen



Krieltjes



Verse salie



Knoflookteentje



Verse krulpeters  
en tijm



Citroen



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

In dit recept maak je de klassieke beurre noisette, oftewel 'hazelnootboter'! Wanneer de eiwitten bruin kleuren ontstaat er namelijk een nootachtige boterige saus. Perfect voor bij groenten en in baksels, maar vooral bij (wit)vis zoals in dit gerecht.



Scheur me af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospeen* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	40	80	120	160	200	240
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



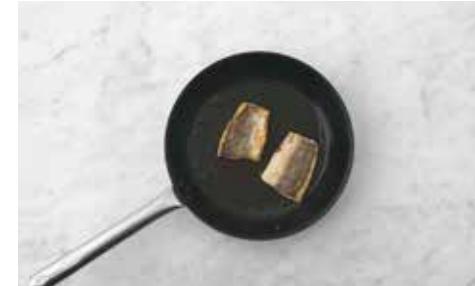
### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de takjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en halver. Snijd grotere **krieltjes** in vieren.
- Meng de **krieltjes**, de **tijm** en olijfolie in een kom. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een met bakplaat met bakpapier.

### 2. Roosteren

- Rooster de **krieltjes** 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Verwijder ondertussen de **wortelbladeren**, maar laat een deel van de stengel intact.
- Halver de **wortels** in de lengte en snijd grotere **wortels** in vieren.
- Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 4 partjes.

**Weetje** 🍎 Het loof van de wortel is niet alleen eetbaar, maar zit ook vol vitamines en mineralen zoals calcium, potassium en vitamine C en K. Je kunt er bijvoorbeeld pesto, soep of zelfs kruidenthee van maken.



### 4. Beurre noisette maken

- Snijd de roomboter in kleine blokjes. Voeg de roomboter, **salie** en de **knoflook** toe aan een koekenpan en laat de roomboter al roerend smelten op middelhoog vuur.
- De roomboter zal eerst spetteren, maar zal na ongeveer 4 minuten gaan schuimen en lichtbruin worden. Haal de pan van het vuur en voeg toe aan een kleine kom.

### 5. Vis bakken

- Voeg eventueel wat extra boter toe in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bak 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak dan nog 1 - 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.

### 6. Serveren

- Serveer de **wortels** en **krieltjes** op borden met de heek en de beurre noisette ernaast.
- Garneer met de **kruipeterselie** en **citroenrasp**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Gevulde kipfilet in ontbijtspek

met romige risotto en geroosterde courgette

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteer



Courgette



Verse oregano



Kipfilet



Roomkaas



Ontbijtspek



Risottorijst



Hazelnoten



Parmigiano Reggiano DOP



Olijfolie met citroen



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

Hazelnoten bevatten veel vitamines, waaronder vitamineen B en een grote hoeveelheid vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!



Scheur me 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, rasp, pan, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	477 / 114
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,8
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	6,6	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten. Snijd daarna de kwarten doormidden. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de olijfolie en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij tot stap 4.



### 2. Kipfilet voorbereiden

Ris de blaadjes van de **oregano**. Snijd de **kipfilet** open en vul met de **roomkaas** en **oregano**. Breng op smaak met peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Bewaar apart.



### 3. Risotto bereiden

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

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



### 4. Courgette roosteren

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels van buitenen zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen. Rooster ondertussen de **courgette** 16 - 18 minuten in de oven.



### 5. Kip bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 8 minuten, of tot de **kip** gaar is. Hak ondertussen de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



### 6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Roer de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **risotto** en breng op smaak met peper. Serveer de **risotto** met de **kipfilet** en de geroosterde **courgette**. Besprenkel de **risotto** met de olijfolie met **citroen** en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** eroverheen. Garneer met de **hazelnoten**.

**Eet smakelijk!**



# Visgratin van kabeljauw, koolvis, zalm en garnalen met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! We hebben het vetgehalte in onze kookroom verlaagd,  
maar de heerlijke, romige smaak behouden. Zo geniet je lekker verantwoord.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Scheur me af!



Prei



Venkel



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Garnalen



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse kaas

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	388 / 93
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	24,6	2,8
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	9,3	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	1,8	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in fijne ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **prei** en de **venkel** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg ½ el bloem per persoon toe en roerbak 1 minuut. Blus af met per persoon: 75 ml bouillon en 1 el witewijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Ovenschotel maken

Verlaag het vuur van de hapjespan en roer de **kookroom**, de **garnalen**, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** door de saus. Breng de stukken **zalm**, **koolvis** en **kabeljauw** op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen en dek af met de **gerasppte kaas**. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg vervolgens per persoon: 1 tl mosterd, ½ el roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



### 3. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Dep de **vismelange** en **garnalen** droog met keukenpapier.



### 6. Serveren

Serveer de visgratin met de aardappelpuree. Garneer met de overige **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Salade met garnalen, geitenkaas en kerriedressing

met orzo, avocado, cherrytomaten en appel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Orzo



Rode cherrytomaten



Verse geitenka



Appel



Avocado



Hollandaisesaus



Kerriepoede



Citroen



Verse bladpeters  
en bieslook



Zonnebloempitten



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit  
keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook  
voor betere werkomstandigheden staat?



Scheur me 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, pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Vergeitenkaas* (g)	40	75	125	150	200	225
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Hollandaisesaus* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergebladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3607 /862	651 /156
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,2
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

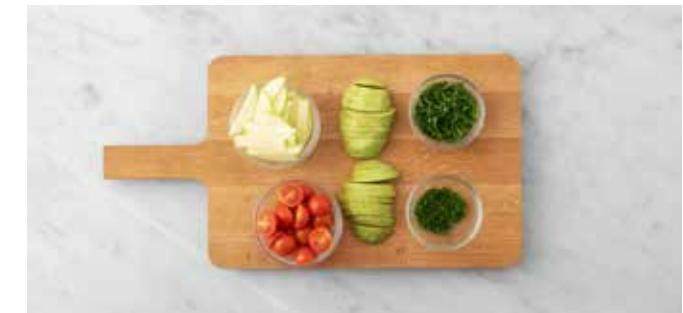
## Allergenen

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



### 1. Orzo koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **orzo** en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Halver de **cherrytomaten**.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne stafjes.
- Hak de **verse peterselie** en **bieslook** fijn.



### 3. Kerriedressing maken

- Pers ¼ **citroen** per persoon uit boven een kom.
- Voeg de **hollandaisesaus** en per persoon: 1 tl honing en 1 tl **kerriepoeder** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en bak de **zonnebloempitten** in 1 - 2 minuten knapperig. Haal uit de pan en houd apart tot serveren.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de **garnalen** 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de **avocado**, **appel**, **cherrytomaten**, **orzo** en de helft van de **verse kruiden**.
- Voeg 1 el kerriedressing per persoon toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade op een bord en leg de **garnalen** erbovenop. Verkruimel de **geitenkaas** eroverheen en garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer met de overige kerriedressing naar smaak.



# Cheesy birria taco's met kip

met maiskolf, zure room en tomatensalsa

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Geniet van de maïskolf, nu vers uit het seizoen. Sappig en zoet en lekker gegrild of gestoomd.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Scheur me af!



Maïskolf



Gerookt paprikapoeder



Mini-tortilla's



Gemalen komijnzaad



Tomatenpuree



Ui



Verge koriander



Limoen



Biologische zure room



Tomaat



Gesneden jalapeño's



Kipfilet



Geraspte cheddar

## 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, diep bord, pan, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maiskolf* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden jalapeño's* (g)	15	30	45	60	75	90
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4393 / 1050	494 / 118
Vetten (g)	53	6
Waarvan verzadigd (g)	22,7	2,6
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	21,1	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	59	7
Zout (g)	3,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Mais roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verwijder de bladeren en de onderkant van de **mais** met eventuele draden. Breng over op een vierkant aluminiumfolie van 30 cm en bestrijk het met de roomboter en de helft van het **gerookt paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout en sluit het folie goed af. Rooster de **mais** 30 minuten in de oven. Let op: Wees voorzichtig bij het openen van de folie. De stoom kan heet zijn.



### 2. Kip garen

Bereid de bouillon in een pan. Pocheer de **kip** in 8 - 10 minuten gaar, haal uit de pan en zet opzij. Bewaar de bouillon om later te gebruiken. Snijd ondertussen de helft van de **ui** in halve maantjes en sniper de rest. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **koriander** grof. Voeg de **tomaat**, de **koriander** en de **fijngesneden ui** toe aan een saladekom.



### 3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **komijn**, de **tomatenpuree** en het overige **paprikapoeder** 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg dan 100 ml bouillon per persoon toe. Breng aan de kook en giet het over op een diep bord. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **uiringen** 3 - 4 minuten.



### 4. Kip bakken

Scheur de **kip** in kleine stukjes met twee vorken en voeg toe aan de pan met **ui**. Voeg ½ birriasaus toe en bak 1 - 2 minuten. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Doop de **tortilla's** één voor één in de overige birriasaus en bak ze 30 seconden per kant in de koekenpan. Leg de **tortilla's** daarna op een bakplaat met bakpapier.



### 5. Tortilla's bakken

Beleg de **tortilla's** met de **kip** en de **cheddar** en vouw dubbel. Bak de **taco's** 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is. Snijd ondertussen de **limoen** in partjes. Voeg het sap van 1 **limoensnede** per persoon en **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) naar smaak toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de **taco's** op borden en leg de salsa, **mais** en **zure room** ernaast. Garneer met de overige **limoensneden**.

**Weetje** Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van botten en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, bananen, vlokken granen en cacao.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauw in tahinsaus met broccolini

met couscous, wortel en za'atar

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tahinsaus



Kabeljauwfilet



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Amandelschaafsel



Volkoren couscous



Broccolini



Za'atar



Citroen



Gele wortel



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur me 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, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tahinsaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	30	40	40	50
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	3535 / 845	467 / 112
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,7
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	11,8	1,6
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe. Laat afgedekt 10 minuten wellen. Snijd ondertussen de **wortel** in dunne reepjes van ongeveer 5 cm lang.



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en voeg het water toe. Bak de **wortel** met de **broccolini**, afgedekt, 7 - 10 minuten. Haal het deksel eraf, roer de honing erdoorheen en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **citroen** in 6 partjes. Snijd de **peterselie** fijn.



### 3. Roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.



### 4. Vis bakken

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten, draai om en bak 1 - 2 minuten op de andere kant.



### 5. Saus maken

Meng in een kom de **tahinsaus** met het water voor de saus. Meng de helft van de **peterselie** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon door de saus. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan met **kabeljauw** van het vuur en voeg de **tahinsaus** toe.



### 6. Serveren

Roer de **Midden-Oosterse kruiden** door de **couscous** en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **couscous** op diepe borden en leg de **kabeljauw** in de saus hier bovenop. Garneer met de **za'atar**, het **amandelschaafsel** en de overige **peterselie**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



# Romige drie kazen lasagne met courgette

met verse pastabladen en spinazie

Familie | Veggie | Premium

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Spinazie



Grana Padano lokken DOP



Blauwe kaas blok



Verse lasagnebladen



Italiaanse kruiden



Kruidenroomkaas



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

Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook de verse lasagnebladen!



Scheur me 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, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padano vlokken DOP*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4205 /1005	521 /125
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,6
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	8,1	1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid een bouillon van per persoon: 250 ml water en ¼ bouillonblokje. Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



### 2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



### 3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

**Tip:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### 4. Saus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruiden** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kruidenroomkaas**, ⅓ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat voor de ovenschaal.



### 5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar **courgetteplakken** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar zorg dat je wat saus overhoudt voor de bovenkant.



### 6. Bakken en serveren

Dek de **lasagne** af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Grana Padano vlokken** en de **blauwekaasblokjes**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Libanees platbrood met rundergehakt en labne

met za'atar, grillkaas, munt en peterselie

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees platbrood



Labne



Oosters gekruid  
rundergehakt



Tomaat



Za'atar



Mix van gesneden  
wortel en ui



Witte grillkaas



Mesclun



Tahinsaus



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Verse bladpeterselie  
en munt



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt,  
geef je een frisse draai aan dit gerecht vol smaken.



Scheur me 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, rasp, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4992 /1193	762 /182
Vetten (g)	62	10
Waarvan verzadigd (g)	31,7	4,8
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	15,2	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	59	9
Zout (g)	5,3	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de mix van gesneden **wortel** en **ui** fijn.
- Ris de blaadjes van de **munttakjes**. Snijd de **munt-** en **peterselieblaadjes** fijn.
- Halver de **tomaat** en snijd in plakken.
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp of snijd fijn.



## 2. Vulling maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 3 minuten, of tot het **gehakt** gaar is.
- Zet het vuur uit en roer de **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

**Tip:** Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



## 3. Saus maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **platbrood** 1 - 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de **labne**, **tahinsaus**, **verse kruiden**, witewijnazijn en 1 tl water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer het **platbrood** in met de saus, maar laat 1 cm over aan de randen.

**Weetje** 🍎 De tahinsaus is gemaakt van sesamzaadjes en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.



## 4. Serveren

- Bestrooi het **flatbread** met de **za'atar** en verdeel het **gehaktmengsel** eroverheen.
- Verdeel de **tomaat** en de **slamix** over het **flatbread**.
- Rol het **flatbread** op.

**Eet smakelijk!**