

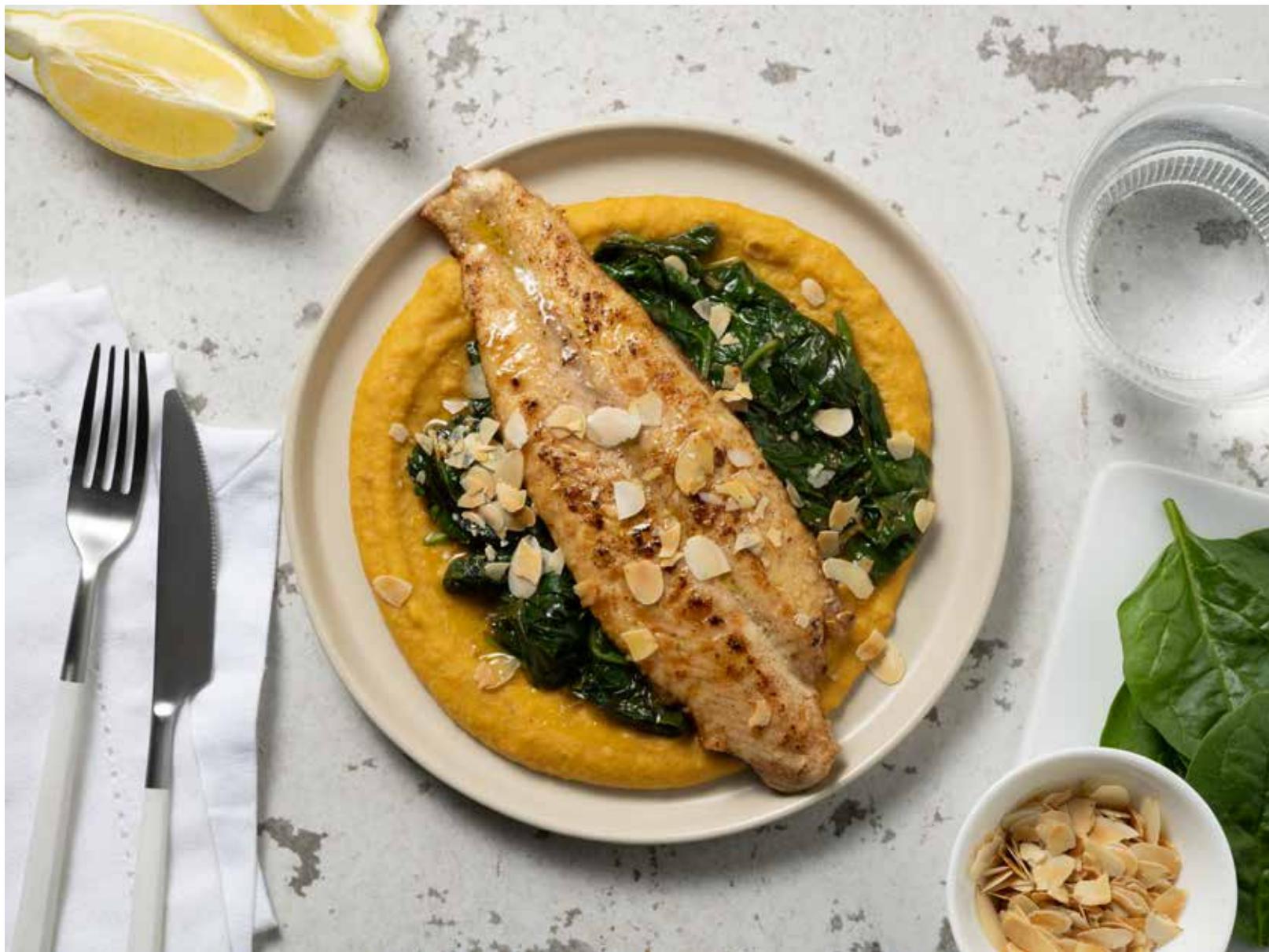


# Heekfilet à la meunière met spinazie

met wortel-linzenpuree en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 / 552	388 / 93
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	33	6
Waarvan suikers (g)	10,7	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

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

**Weetje** 🍎 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



### 3. Amandelschaafsel roosteren

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



### 4. Pureren

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



### 5. Vis bakken

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Snelle pasta met vegetarisch gehakt en Mexicaanse kruiden met paprika en zure room

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Vegan gehakt



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteent



Paprika



Penne



Passata



Mais in blik



Geraspte belegen kaas Biologische zure room



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het vormt de perfecte basis voor pastasauzen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, vergiet, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan gehakt* (g)	80	160	240	320	400	480
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	636 /152
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **penne**.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het **vegan gehakt** en  $1\frac{1}{2}$  tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **vegan gehakt** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Pasta koken

- Kook de **penne** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw met  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **passata** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.

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.



### 3. Mengen

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en weeg af.
- Voeg de gekookte **penne**, een scheutje kookvocht, het gebakken **vegan gehakt**, de **mais** en de helft van de **gerasppte belegen kaas** toe aan de hapjespan. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en de **zure room** erbovenop.
- Garneer met de overige **gerasppte kaas**.

**Eet smakelijk!**

# Garnalen in vadouvan-curry

met rijst, citroen en verse koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteentje



Courgette



Ui



Basmatirijst



Vadouvan



Gemberpuree



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Tomaat



Verse koriander



Citroen



Garnalen



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

Vadouvan is een Franse variant op een Indiaas specerijenmengsel. De smaak is kenmerkend en aromatisch - een mix van pittig, zoet en rokerig.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	518 / 124
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3,7
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	15,3	2,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg 1 tl **vadouvan** per persoon toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **ui** en **courgette** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



### 3. Curry afmaken

- Blus af met de **kokosmelk**, de **zoete Aziatische saus** en ½ el wittewijnazijn per persoon. Verlaag het vuur, meng goed door en laat 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd de **tomaat** in blokjes, de **koriander** fijn en de **citroen** in partjes.
- Voeg de **garnalen** en de helft van de **tomaat** toe aan de curry en verwarm 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de vadouvan-curry erbovenop.
- Garneer met de **koriander**, de overige **tomaat** en de **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍏 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

**Eet smakelijk!**



# Siciliaanse stijl orzo met kip en pecorino

met rozijnen, walnootstukjes en broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Walnootstukjes



Kipgehakt met  
Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte pecorino

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	720	800	1120	1200
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

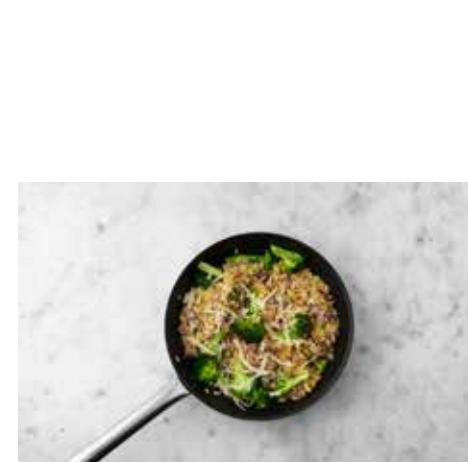


### 1. Smaakmakers snijden

Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **broccoli** en de **orzo**. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Kipgehakt bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **walnootstukjes** 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.

### 5. Mengen

Voeg de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Siciliaanse kruiden** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de hapjespan. Verhit 2 - 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

### 6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **pecorino**.

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht meer dan 250 gram groente bevat en meer vitamine C dan de ADH?

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met bruine rijst, paksoi en Thais basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Cashewstukjes



Groene currykruiden



Kokosmelk



Paksoi



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Bloemkool roosteren

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

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



## 2. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Koken en roosteren

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



## 4. Smaakmakers fruiten

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

## 5. Curry afmaken

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

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



## 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Gevulde portobello met bonen en cheddar

met tomatensalsa en zoete-aardappelwedges

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Ui



Knoflookteentje



Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



Tomatenpuree



Portobello



Geraspte cheddar



Tomaat



Limoen



Verse koriander



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, koekenpan met deksel, ovenschaal, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeet koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	3448 / 824	500 / 119
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	21,3	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Meng in een kom de partjes met ½ el olijfolie per persoon en flink wat peper en zout. Verdeel de **zoete-aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep af en toe om. Laat nog wat ruimte over op de bakplaat voor de **portobello**.



### 2. Snijden

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom per persoon: ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie.

**Weetje** Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Vulling maken

Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten in de pan. Voeg per persoon: 1 tl **Mexicaanse kruiden**, ½ blikje **tomatenpuree** en 2 el water toe. Verlaag het vuur, meng de **zwarte bonen** door de saus en laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Portobello vullen

Verhit een tweede koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de **portobello's** 2 minuten per kant. Leg de **portobello's** met de open kant naar boven in een ovenschaal. Smeer de binnenkant van de **portobello** in met de Mexicaanse-kruidenolie. Vul deze vervolgens met de bonenvulling en verdeel de **cheddar** eroverheen. Bak de gevulde **portobello** de laatste 5 - 6 minuten mee in de oven met de **zoete-aardappelpartjes**, of tot de **cheddar** gesmolten is.



### 5. Tomatensalsa maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **limoen** in 6 partjes. Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kleine kom de **tomatenblokjes** met de helft van de **koriander**, 1 tl witte balsamicoazijn per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng flink op smaak met peper en zout. Meng in de kom van de Mexicaanse-kruidenolie de mayonaise met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon.



### 6. Serveren

Verdeel de gevulde **portobello's** over de borden. Knijp 1 **limoenpartje** per persoon boven de **portobello's** uit. Verdeel de **zoete-aardappelpartjes**, de limoenmayonaise en de tomatensalsa ernaast. Garneer met de overige **koriander** en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



# Risotto met krokante aardpeer en Parmigiano Reggiano

met hazelnoten en prei

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Sjalot



Prei



Risottorijst



Aardpeer



Hazelnoten



Citroen



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano



MAGGI vloeibare  
groente bouillon



Voor een smaakexplosie in jouw paddenstoelenrisotto van orzo, voeg gewoon wat **MAGGI** bouillon toe. Het is supermakkelijk af te meten, smaakt lekker én geeft al jouw gerechten net dat beetje extra. **MAGGI** bouillon is niet alleen perfect voor risotto, maar ook voor soep of couscous. Smullen maar!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Hazelnoten (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
MAGGI vloeibare groente bouillon (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	776 / 185
Vetten (g)	35	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	4,2
Koolhydraten (g)	84	21
Waarvan suikers (g)	8,7	2,2
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	18	5
Zout (g)	0,4	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid een bouillon van per persoon: 350 ml water en ½ el **MAGGI vloeibare groente bouillon**. Snipper de **sjalot**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen en was de **prei**. Verhit 1 el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut. Voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten.



### 2. Rijst roerbakken

Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg de witte balsamicoazijn en ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Roer tot de **risotto** de bouillon weer heeft opgenomen en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbinnen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrel nog verder te garen (zie Tip).

**Tip:** Voor deze winterse risotto gebruik je iets meer vocht dan gebruikelijk. De risotto blijft dus iets natter. Houd je daar niet van? Voeg dan minder bouillon en water toe.



### 4. Aardpeer bakken

Schil of was ondertussen de **aardpeer** grondig en snijd hem in dunne plakjes (zie Tip). Hak de **hazelnoten** grof. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardpeerplakjes** 10 - 12 minuten, of tot ze goudbruin en zacht zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gehakte **hazelnoten** toe en bak 2 minuten mee.

**Tip:** Snijd de aardpeerplakjes niet te dik, zodat ze helemaal gaar zijn na het bakken - krokant vanbuiten en zacht vanbinnen.



### 5. Op smaak brengen

Roer een scheutje warm of gekookt water door de **risotto** en haal van het vuur. Laat de **risotto**, afgedekt, 5 minuten staan (zie Tip). Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Snijd de **verge bladpeterselie** fijn. Rasp de **kaas**. Roer vervolgens de **kaas** en 1 tl **citroensap** per persoon door de **risotto**. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

**Tip:** Door de risotto nog even te laten nagaren met het deksel op de pan wordt hij extra smeuïg.



### 6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden en garneer met de **aardpeer** en de **hazelnoten**. Bestrooi naar smaak met de **peterselie**, **citroenrasp** en flink wat zwarte peper.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardpeer rijk is aan ijzer? Aardpeer bevat per gram zelfs meer ijzer dan biefstuk!

**Eet smakelijk!**



# Loaded vegetarische nacho's

met frisse koolsla en zure room

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Sweet chili tortillachips Biologische zure room



Tomaat Rodekool, wittekool en wortel



Ui Zwarte bonen



Geraspte cheddar Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree Mais in blik



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

Ken jij tortillachips alleen als snack? In dit recept vormen ze de basis voor een smaakvol en vullend Mexicaans gerecht.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Vergiet, ovenschaal, saladekom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sweet chili tortillachips (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnaazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 /807	616 /147
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,8
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	25,7	4,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een saladekom per persoon: 1½ el wittewijnaazijn, ½ el suiker en een snuf zout. Meng de **rodekool, wittekool en wortel** erdoorheen, schep goed om en laat de dressing intrekken.
- Giet de **mais** en **zwarte bonen** af in een vergiet.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg per persoon: 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ½ blikje **tomatenpuree** en 1 el water toe.
- Verlaag het vuur en meng de **mais** en **zwarte bonen** erdoor. Laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Afwerken

- Verdeel de **tortillachips** over een ovenschaal en schep de bonensaus erbovenop.
- Verdeel de **tomatenblokjes** en **cheddar** eroverheen.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.



### 4. Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden.
- Serveer met de kool-wortelsalade. Garneer met de **zure room**.

**Eet smakelijk!**



# Lauwwarme couscoussalade met Mediterraanse kipfilet

met tomatentapenade en yoghurdressing

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Volkoren couscous



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Ui



Mais in blik



Tomaat



Tomatentapenade



Olijfolie met citroen



Komkommer



Biologische volle  
yoghurt



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



In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous.  
Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor  
gezondheidsvoordelen!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Vergiet, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	220	285	360	425
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	155	310	465	620	775	930
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)	2774 /663	425 /102
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	12,3	1,9
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Couscous bereiden

- Bereid 155 ml bouillon per persoon.
- Weeg de juiste hoeveelheid **couscous** af.
- Meng in een saladekom de **couscous** met de bouillon en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.

**Weetje** Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kip bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.



### 3. Groenten snijden

- Snipper de **ui** heel fijn (zie Tip). Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Laat de **mais** uitlekken in een zeef of vergiet.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **olijfolie met citroen**. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Liever geen rauwe ui door je salade? Bak hem dan de laatste 4 - 5 minuten mee met de kipfilet.

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



### 4. Serveren

- Meng de **tomatentapenade** door de **couscous**. Voeg vervolgens de **ui**, **komkommer**, **tomaat** en **mais** toe. Schep om en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in plakjes. Indien er nog olie en kruiden in de koekenpan zitten kun je die ook toevoegen aan de coucoussalade.
- Verdeel de coucoussalade over borden (zie Tip). Leg de **kipfiletpakjes** erop en garneer met de yoghurt-citroendressing.

**Tip:** Als de coucoussalade wat te droog is, voeg dan naar smaak extra vierge olijfolie toe.

**Eet smakelijk!**

# Naanpizza met geitenkaas en groenten

met frisse tomatensalade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	39	39	54
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie						
Peper en zout						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2448 /585	551 /132
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,9
Koolhydraten (g)	69	16
Waarvan suikers (g)	11,2	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **zoete aardappel**. Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Naanpizza's bereiden

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood** (zie Tip). Bestrooi met ½ tl **oregano** per persoon, peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over de **naanbroden**. Verkruimel de **geitenkaas** erover en besprenkel met wat **basilicumcrème**. Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

**Tip:** Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken. Voeg dan naar smaak wat extra witte balsamicoazijn toe. Je kunt ze ook de volgende dag gebruiken, bijvoorbeeld in een lunchsalade, wrap of granenbowl.

### 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de **tomaat** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe en schep tussendoor een aantal keer om.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

**Weetje** Dit gerecht bevat 3 verschillende soorten groenten. Variatie in je voedingspatroon is belangrijk om alle belangrijke vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe gevarieerd eet jij deze week?

**Eet smakelijk!**



# Kip yakitori met zoete Aziatische saus en sesamzaad

met rijst, broccoli en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knobloekteentje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	3	6	9	12	15	18
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

**Weetje** Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en 3 el water per persoon toe aan de koekenpan van de **wortel**. Dek de pan af en stoof in 8 - 10 minuten gaar.



## 3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan een spies (zie Tip).
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipspiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn. Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

**Tip:** Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!

## 4. Serveren

- Verdeel de groenten en de **rijst** over de borden.
- Leg op ieder bord 2 kipspiesen.
- Schenk de saus over de groenten en de **rijst**.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met Peruaanse kruiden, courgette en cashewstukjes

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit hartbroodje verover je alle harten aan tafel en maak je dit eetmoment nóg speciaaler.  
Fijne valentijn!



Knoflookteentje



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Seizoensbroodje

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentegebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	324 /77
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,1
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	17,5	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de zoete en gewone **aardappelen** en snij in blokjes van 2 cm (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep koken

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



### 3. Brood bakken

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 7 minuten in de oven.

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



### 4. Courgette bakken

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



### 5. Soep pureren

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



### 6. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

## Udonnoedels met biefstukkreepjes in teriyaki-mascarponesaus met champignons, prei en Thais basilicum

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verge udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Champignon-  
roerbakmix



Knoflookteentje



Sojasaus



Gezouten pinda's



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Biefstukkreepjes



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

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als  
de Hüttenkäse, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de  
productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse  
kaas.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 /578	500 /120
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	10	2,1
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	16,3	3,4
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op hoog vuur (zie Tip).
- Bak de **biefstukreepjes** in 1 minuut rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.
- Voeg aan dezelfde pan de **knoflook** en de **roerbakmix** toe en bak 4 - 6 minuten mee.

**Tip:** Bak de biefstukreepjes kort voor rosé vlees of langer voor doorbakken. De biefstukreepjes zijn snel gaar, dus bak ze niet te lang voor een mals resultaat.



### 3. Saus maken

- Voeg de **mascarpone**, **teriyakisaus** en **sojasaus** toe aan de pan en roer goed door. Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **verse kruiden** grof.

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



### 4. Serveren

- Serveer de **udonnoedels** en de **biefstukreepjes** in een diep bord.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Romige gigli met kruidige portobello

met spinazie, tomatentapenade en walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Spinazie



BBQ-rub



Tomatentapenade



Portobello



Ui



Sojasaus



Biologische  
crème fraîche



Gigli



Walnootstukjes



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

In dit recept kruid je de portobello met BBQ-rub en sojasaus.  
Dit geeft het gerecht extra veel smaak!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Biologische crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	747 /179
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,8
Koolhydraten (g)	81	18
Waarvan suikers (g)	7,5	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en verkruimel er  $\frac{1}{6}$  groentebouillonblokje per persoon boven (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **portobello** door de helft en daarna in plakjes.
- Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar in de pan. Giet af, maar bewaar minstens 100 ml kookvocht per persoon.

**Tip:** Wil je snel klaar zijn? Gebruik dan een waterkoker om het water te koken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Verhit in dezelfde pan  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon. Voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin. Bak de overige **BBQ-rub** de laatste minuut mee.
- Voeg de **crème fraîche**, **tomatentapenade** en 50 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verlaag het vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan (zie Tip).

**Tip:** Vind je de saus te dik? Voeg dan nog een scheutje kookvocht toe en roer door tot het weer een gladde saus is.

### 2. Portobello bereiden

- Verhit een hapjespan zonder bakvet op hoog vuur.
- Voeg de **portobello** toe. Bak tot het vocht van de **portobello** verdampst is en voeg dan **walnootstukjes** en  $\frac{3}{4}$  tl **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe. Bak vervolgens 3 minuten.
- Blus af met de **sojasaus** (zie Tip).
- Schep de gebakken **portobello** in een kleine kom en bewaar apart.

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en serveer apart. Wie wil kan eventueel naar smaak een beetje toevoegen.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Schep de **portobello**'s en **walnootstukjes** over de pasta.

**Weetje:** Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

**Eet smakelijk!**

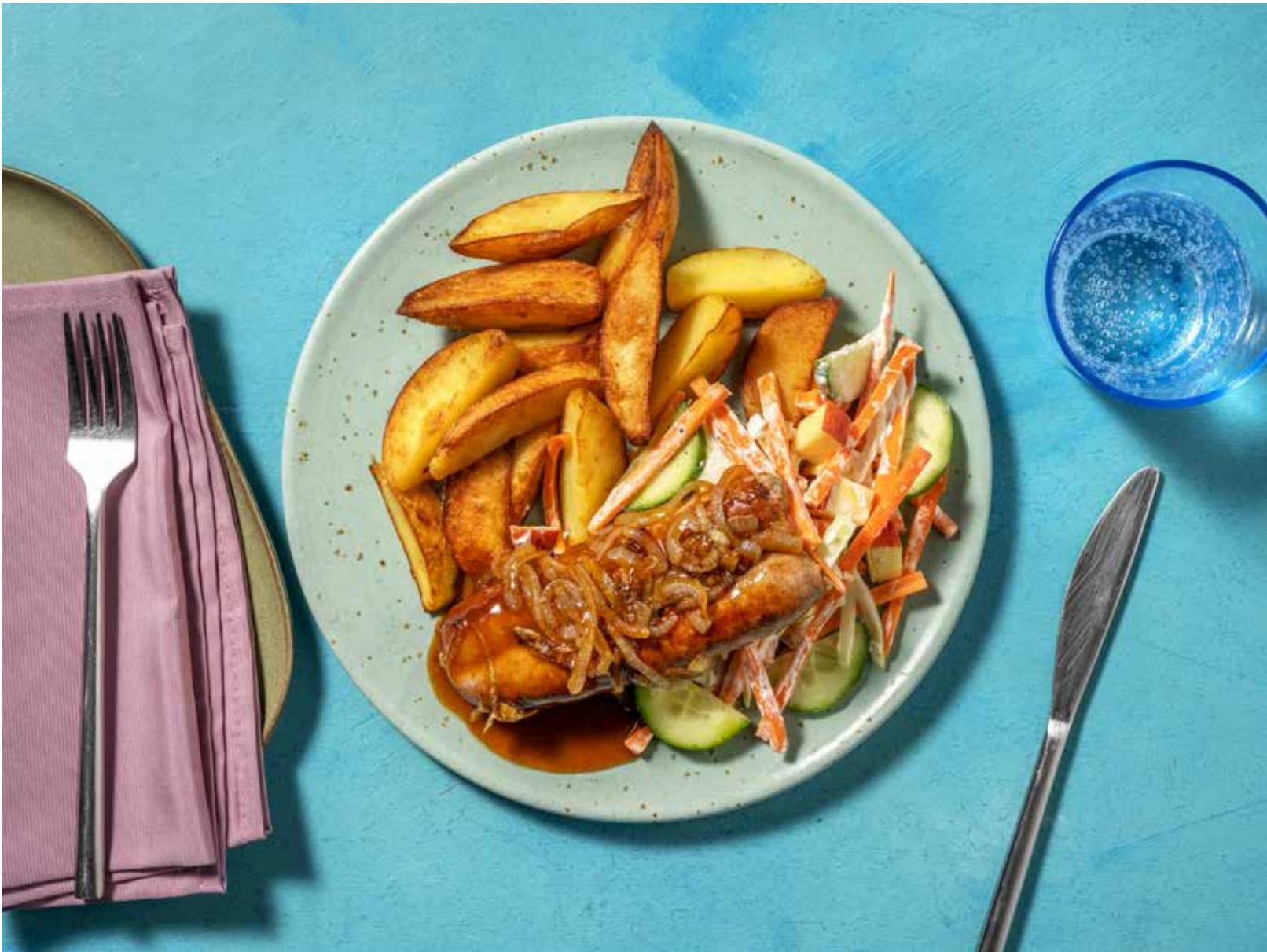


# Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysau



Ui



Aardappelen



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (g)	15	25	35	50	60	75
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Salade maken

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de mayonaise met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Snijden en mengen

Meng de **komkommer**, **appel**, **wittekool** en **wortel** met de dressing en scheep goed om. Snijd de **ui** in halve ringen.



### Allergenen

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

### 4. Worst bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



### 5. Curryworst garneren

Snijd de **boerenworst** door de lengte open. Leg de **uienringen** erop en garneer met de **currysaus**.

### 6. Serveren

Serveer de **worst** met **currysaus** met de **aardappelpartjes** en de salade.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.

Eet smakelijk!



# Spaghetti al Limone in roomsaus

met spruiten, courgette en kaaskruimels

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Spaghetti		Kookroom
	Citroen		Spruiten
	Geraspte oude Goudse kaas		Grana Padano vlokken
	Verse citroentijm		Panko paneermeel
	Ui		Courgette
	Aglio e olio		



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'.  
Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 / 952	670 / 160
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,5
Koolhydraten (g)	95	16
Waarvan suikers (g)	11,4	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook met een snuf zout in een grote pan met deksel voor de **pasta**. Ris de blaadjes van de **citroentijm**. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Snipper de **ui**. Halver de **spruiten**. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Groenten bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **spruiten** 6 - 8 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak nog 3 - 5 minuten. Blus af met de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), **kookroom** en groentebouillon. Laat 4 - 6 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot de saus wat indikt (zie Tip).

**Tip:** Heb je tijd? Laat de saus dan iets langer inkoken zodat deze indikt.



## 2. Kaaskruimels maken

Verhit ¾ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg al roerend de **panko** en **citroentijm** toe en bak 3 - 5 minuten, of tot de kruimels goudbruin zijn (zie Tip). Schep vervolgens de kruimels in een kleine kom, laat afkoelen en meng met de **geraspte kaas**.

**Tip:** Blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden!



## 3. Pasta koken

Voeg de **spaghetti** toe aan het kokende water en kook 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Halver de **courgette** in de lengte, snij beide helften nogmaals in de lengte door de helft en snijd de repen in schijfjes.

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



## 6. Serveren

Verdeel de pasta over de borden. Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de kaas-pankокruimels. Bestrooi de pasta met de kaaskruimels en serveer met de overige **citroenpartjes** (zie Tip).

**Tip:** Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaaskruimels. Je kunt de overige kaaskruimels de volgende dag in een salade verwerken.

**Eet smakelijk!**



# Pokébowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, sinaasappel en komkommer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



Komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteentje



Bruine snelkookrijst



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan het liefst in de koelkast! Zo blijft hij zo lang mogelijk goed.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote kom, pan, keukenpapier, bord, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	4142 /990	813 /194
Vetten (g)	48	9
Waaranvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	94	18
Waaranvan suikers (g)	16,9	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	3,3	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt halen en snijd vervolgens in blokjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en de **avocado** in plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst** in 10 minuten gaar.



## 4. Kip frituren

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken. Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin en draai halverwege voorzichtig om (zie Tip).

**Tip:** Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



## 3. Beslag maken

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de **Koreaanse kruiden** en per persoon: 30 ml water en 25 g bloem. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



## 5. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus** en mayonaise met 1 tl honing per persoon (zie Tip). Meng goed tot een gladde saus. Meng vervolgens ½ el wittewijnnazijn per persoon door de **rijst**.

**Tip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Meng daarvoor per persoon: 1 el mayonaise met 2 el yoghurt, peper en zout. Net zo lekker en minder calorierijk.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Serveer de krokante **kip** op de **rijst**. Verdeel de **komkommer**, **avocado** en **sinaasappel** naast de **kip**. Besprenkel met de dressing en garneer met het **zwarte sesamzaad**.

**Weetje** 🍎 Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

**Eet smakelijk!**



## Peruaans gekruide parelcouscous met zoete aardappel en witte kaas met champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

Heb jij zoete aardappel over? Snijd de zoete aardappel in reepjes, besmeer met olifolie en bestrooi met paprikapoeder. Zet even in de oven en je hebt heerlijke frietjes.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1¾
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	419 / 100
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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



### 2. Groenten in de oven

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Parelcouscous koken

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



### 4. Smaakmakers bereiden

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



### 5. Mengen

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Frisse krieltjessalade met tonijn en bietjes

met appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Tonijn in water



Ei



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!). Kook de **rode biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook. Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar.
- Kook de laatste 6 - 10 minuten 1 **ei** per persoon mee in de pan met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en **eieren** met koud water zodat ze afkoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



## 3. Salade maken

- Meng in een kleine kom een dressing van de mayonaise, de helft van de **verse kruiden** en per persoon: 1 tl mosterd, 1 tl honing, 1 el witte wijnazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rode biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom. Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.
- Pel de gekookte **eieren** en snijd ze doormidden.

## 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

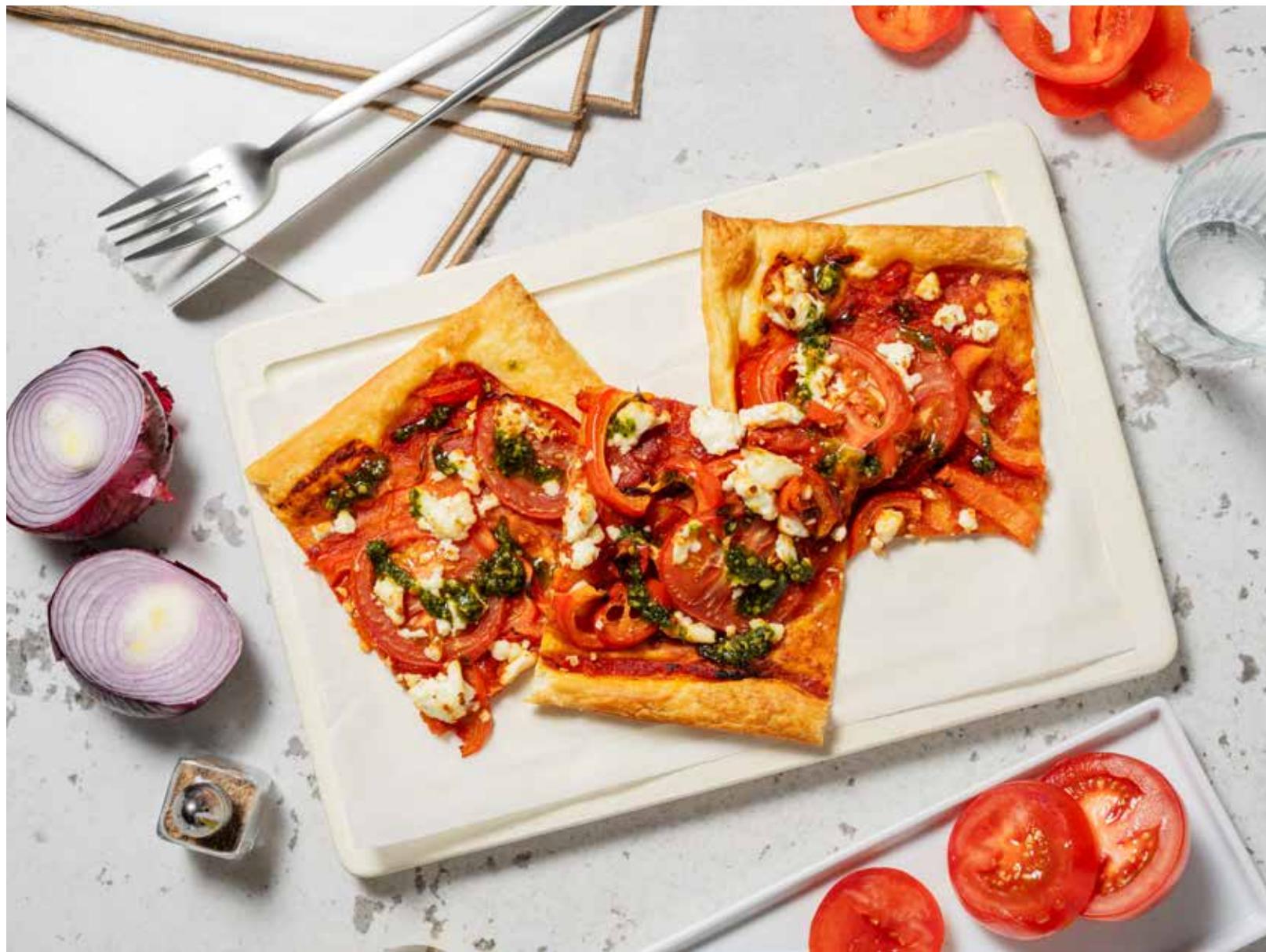


# Plaattaart met geitenkaas en paprikasaus

met tomaat en basilicumcrème

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteentje



Ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème



Tomaat



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

Wist je dat een rode paprika 3 keer zoveel vitamine C bevat  
als een sinaasappel?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Paprika bakken

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



## 3. Snijden

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

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



## 4. Saus maken

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

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

## 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met zuurkool en spekjes

met prei, zoete aardappel en uiensaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zuurkool



Flammkuchen



Spekreepjes



Zoete aardappel



Ui



Prei



Pikante uienchutney



Roomkaas



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te versterken.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	75	150	225	300	375	450
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (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)	2607 /623	477 /114
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,6
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	21,1	3,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	4,3	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Weeg de juiste hoeveelheid **zoete aardappel** en **zuurkool** af. Was of schil de **zoete aardappel** en schaaf deze vervolgens met een dunschiller of kaasschaaf in dunne plakjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **zoete-aardappelplakjes** en **prei** toe en bak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Flammkuchen beleggen

- Verhit een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spekjes** toe en bak in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar de koekenpan met bakvet.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **roomkaas** met de mosterd en het water. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Besmeer met het roomkaas-mosterdmengsel. Beleg met de **zuurkool** en verdeel de gebakken **prei** en **zoete aardappel** erover. Bak de flammkuchen 8 - 10 minuten in de oven.



## 3. Uiensaus maken

- Bereid ondertussen de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Voeg de **ui** toe aan de koekenpan met het bakvet en bak 6 - 8 minuten op laag vuur, of tot de **uien** zacht zijn.
- Voeg de **uienschutney** en bouillon toe aan de koekenpan met de **ui**. Breng op smaak met peper en zout, roer goed door en laat 4 minuten zachtjes inkoken.

**Tip** 🍎 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje.

## 4. Serveren

- Verdeel de flammkuchen over de borden.
- Garneer met de gebakken **spekjes**.
- Verdeel de uiensaus eroverheen.

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

**Eet smakelijk!**



# Witlof gegratineerd met Franse brie en appel

met aardappelpuree met spekjes en frisse salade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Witlof



Appel



Franse brie



Veldsla



Spekreepjes



Walnootstukjes



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

De zoete appel en romige Franse brie zorgen ervoor dat het bittertje van de witlof niet overheerst. Hierdoor valt hij bij oud én jong in de smaak!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	480 /115
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	25	3,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	21	2,7
Vezels (g)	14	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.



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij in grote stukken (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Witlof bakken

Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snij het **witlof** in de lengte doormidden. Verwijder de harde kern. Verhit per persoon: ½ el roomboter en 1 tl suiker in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **witlof**, afgedekt, 3 - 5 minuten met de gesneden kant naar beneden, of tot het bruin kleurt. Leg daarna het **witlof** met de gebakken kant naar boven in een met bakpapier beklede ovenschaal.



### 3. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Stamp ondertussen de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng flink op smaak met peper en zout. Meng de gebakken **spekjes** en het bakvet met de puree.

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-intake? Vervang de roomboter in de puree door een extra scheutje melk of kookvocht van de aardappelen.



### 4. In de oven

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in dunne plakjes. Snijd de **brie** in dunne plakken. Leg de **appelplakjes** dakpansgewijs op het **witlof** in de ovenschaal met bakpapier en beleg met de **brieplakken**. Strooi de **walnootstukjes** eroverheen. Bak het **witlof** nog 8 - 10 minuten in de oven.



### 5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olifolie, ½ el wittewijnnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla** met de dressing.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg het **witlof** erbovenop. Serveer de salade erbij.

**Eet smakelijk!**



# Cheeseburger met cheddar en tomaat

met gebakken aardappeltjes en sla

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Roseval aardappelen



Hamburgerbol met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Half-on-half hamburger



Geraspte cheddar



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

De roseval aardappel is een vrij jong aardappelras uit Bretagne. Door de schil te laten zitten behoud je z'n geliefde smaak en mooie kleur - zeer restaurantwaardig!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4406 /1053	637 /152
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,2
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

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



### 2. Snijden

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in plakken en haal de **slabladeren** los van de krop. Houd 1 **tomatenplak** per persoon apart voor op de burger.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de **sla**, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Hamburger bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel de roomboter op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en leg de **half-om-half hamburger** bij de **uienringen** in de koekenpan. Bak de **burger** 1 - 2 minuten en keer om.
- Bestrooi de **burger** met de **geraspte cheddar** en dek de pan af. Zet het vuur laag en laat de **cheddar** in 2 - 3 minuten smelten. Haal de **burger** daarna uit de pan.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open. Beleg met wat **botersla**, 1 **tomatenplak** per persoon, wat **ui** en de **burger**. Schenk het bakvet over de **hamburger**.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes**, de overige salade en de mayonaise (zie Tip).

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje: meng per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt, peper en zout.

**Eet smakelijk!**

# Bloemkoolsteak met blauwekaastopping

met rozemarijn aardappeltjes en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Champignons



Knoflookteentje



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Blauwekaasblokjes



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

Vandaag vervang je vlees door bloemkool. De knapperige bloemkool combineert perfect met de romige blauwekaastopping. Dat maakt dit recept gezond én lekker!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Vergeleken met bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **champignons** met de **knoflook** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **gerookt paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

**Tip:** Gerookt paprikapoeder is vrij sterk van smaak, meet dus goed af.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelen bakken

Ris de naaldjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** daarna om, leg de **champignons** ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel op het laatste moment af met aluminiumfolie.



### 3. Bloemkool bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd per persoon 1 plak van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. Houd de stam van de **bloemkool** eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de **bloemkoolsteaks** apart. Snijd de overige **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uistomen (zie Tip).

**Tip:** Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng eventueel de kooktijd.



### 4. Bloemkoolsteak bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de **bloemkoolsteak** met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de **bloemkoolsteak** nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met wat peper.

**Weetje** Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



### 5. Bloemkool pureren

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Meng in een hoge kom de gekookte **bloemkoolroosjes**, de helft van de **bladpeterselie** en per persoon: 50 ml **kookroom** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Schep de puree terug in de pan met deksel, breng goed op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



### 6. Serveren

Verbrokkel in een kleine kom de **blauwekaasblokjes** en meng met de overige **bladpeterselie** en de **champignons** tot een topping. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de **bloemkoolsteak** erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de **blauwekaastopping** over de **bloemkoolsteaks**. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

Eet smakelijk!



# Varkenshaas met frisse citroendressing

met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkenshaas



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, vergiet, rasp, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Krieltjes bakken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de **tijm** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



### 2. Voorbereiden

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Varkenshaas bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### 4. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon:  
½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing,  
½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie.  
Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **boontjes**.

### 6. Serveren

Snid de **varkenshaas** in reepjes en meng de eventueel vrijgekomen sappen van het **vlees** met de citroendressing. Verdeel de **varkenshaas**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkenshaas** met de overige **citroendressing** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met het overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



# Roerbak met tempeh, ketjap en groenten

met gekruide aardappelpartjes

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



SPECIAL  
INGREDIENT



Speciaal ingrediënt in je box! Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt traditioneel gemaakt door sojabonen te fermenteren en in te pakken in bananenbladeren.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Surinaamse kruiden



Ketjap manis

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	422 / 101
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelen bakken

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



### 3. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halver ze. Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.



### 4. Tempeh bakken

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



### 5. Groenten roerbakken

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



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Schep de groenten en **tempeh** ernaast. Serveer met de pittige mayonaise.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Klassieke erwtensoep met rookworst

met wortel, knolselderij en aardappelen

Totale tijd: 60 - 70 min.



Groene spliterwten



Laurierblad



Wortel



Aardappelen



Prei



Ui



Knolselderijblokjes



Varkensrookworst



Verse bladselderij



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

Deze klassieke erwtensoep zit niet alleen bomvol essentiële voedingsstoffen, maar hij warmt je ook heerlijk op tijdens de koude winterdagen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene spliterwten (g)	125	250	375	500	625	750
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knolselderijblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Peper en zout	naar smaak					

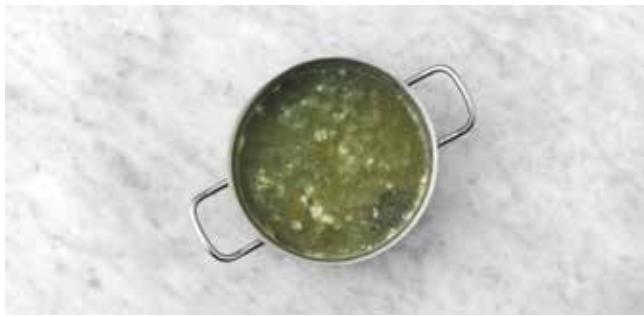
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	334 /80
Vetten (g)	30	2
Waarvan verzadigd (g)	11,2	0,9
Koolhydraten (g)	118	10
Waarvan suikers (g)	19,8	1,6
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	50	4
Zout (g)	6,3	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Laat de soep, afgedekt, 20 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.



## 2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar **bladselderijblaadjes** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Soep afmaken

- Voeg de **wortel**, **aardappelen**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei** en **ui** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **rookworst** uit de verpakking en kook de laatste 7 minuten mee.
- Haal het **laurierblad** en de **rookworst** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

**Weetje** Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerkning en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.



## 4. Serveren

- Snijd de **rookworst** in plakken en voeg toe aan de soep (zie Tip). Verhoog het vuur en roer de soep goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rookworst. De overige rookworst kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.

**Eet smakelijk!**



# Dahl met frisse salsa en naanbrood

met gember, appel en kokosmelk

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



Komkommer



Kumato tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Citroen



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, grote hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	430	500	680	750
Naanbrood (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
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### Zelf toevoegen

[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naa smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	618 / 148
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	24,8	4
Koolhydraten (g)	99	16
Waarvan suikers (g)	18	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,2	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 **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Roerbakken

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



## 3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en scheep goed om. Voeg de **kokosmelk** en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en verlaag het vuur. Kook de dahl, afgedeekt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

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



## 4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip). Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. 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 **citroen** in partjes.

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



## 5. Salsa maken

Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **verge munt** en ½ el extra verge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Shakshuka met aardappelen en Italiaanse kruiden

met geitenkaas en knoflookbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Tomaat



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes  
met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	508 /121
Vetten (g)	34	5
Waaranvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	77	12
Waaranvan suikers (g)	14,1	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	4,5	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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was de **aardappelen** grondig of schil ze en snij in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Kook de **aardappelblokjes**, afgedekt, 5 - 6 minuten en giet af. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.



### 2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe. Bak 30 seconden. Voeg de gesneden **tomaat**, de **tomatenblokjes** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan (zie Tip). Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



### 3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de **geitenkaas**.

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



### 4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin (scan voor kooktips!). Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).

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

### 5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** in de lengte doormidden. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een blakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 6. Serveren

Schep de **aardappelen** en **eieren** in tomatensaus op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

**Weetje:** Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti in romige saus met gehakt

met harissa, spinazie en verse peterselie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren spaghetti



Rundergehakt met köftekruiden



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Spinazie



Roomkaas



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunnere huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	561 /134
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,5
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	19,8	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,4	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel  $\frac{1}{2}$  bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **spaghetti** 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **paprika**, **knoflook** en **rode peper** toe aan de hapjespan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 2 - 3 minuten mee.

**Weetje** 🌿 Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant die ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



### 3. Saus maken

- Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken.



### 4. Serveren

- Roer de **roomkaas** door de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **pasta** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden. Besprenkel met de **harissa** en garneer met de **bladpeterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Pittige curry met kip en rijst

met paprika, cherrymaten en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Paprika



Kokosmelk



Sojasaus



Afrikaanse kruidenmix



Cherrymaten in blik



Verge koriander



Gesneden ui



Gele currykruiden



Knoflookteentje



Rode peper



Gemberpuree



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip.  
In dit recept is het alvast voorgesneden, waardoor je deze curry al binnen 15 minuten op tafel zet!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	506 /121
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,8
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**, voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten (zie Tip). Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **kippendijreepjes** met de **Afrikaanse kruidenmix** en ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Laat marineren tot verder gebruik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

**Tip:** Wil je tijd besparen? Gebruik dan een waterkoker om snel kokend water te hebben.



### 2. Groenten en kip bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **gesneden ui** en de **gele currykruiden** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg vervolgens de gemarineerde **kippendijreepjes**, **paprika**, **rode peper**, **gemberpuree** en **knoflook** toe en bak nog 4 - 6 minuten (zie Tip).
- Blus af met de **sojasaus**.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Curry maken

- Voeg vervolgens de **cherrytomaten in blik**, de **kokosmelk** en ½ tl suiker per persoon toe aan de groenten. Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.

**Weetje** 🍎 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? In totaal bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente, en dat voor een maaltijd die in 15 minuten op tafel staat.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de curry met **kip** over de **rijst**.
- Garneer met de **koriander** (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Biefstukkreepjes met volkoren noedels

met zoete Aziatische saus, Oosterse groentemix en gomasio

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjes



Vissaus



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2201 /526	542 /130
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,4
Koolhydraten (g)	60	15
Waarvan suikers (g)	19,9	4,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	3,1	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ketjap. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot gebruik.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **mix van gember, knoflook en rode peper** 1 minuut aan.



### 2. Groenten bakken

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



### 3. Biefstukkreefjes bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukkreefjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**