



Chocolade lavacake met mascarpone | klaar om te bakken

met zelfgemaakte aardbeiensaus, amandelschaafsel en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Lava cake



Mascarpone



Aardbeiensaus



Limoen



Amandelschaafsel

KERST
SELECTIE

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lava cake* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	1254 /300
Vetten (g)	31	18
Waarvan verzadigd (g)	17,3	10
Koolhydraten (g)	51	29
Waarvan suikers (g)	36,9	21,2
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	8	5
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de lavacakes uit de verpakking en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



Snijden

- Rasp ondertussen de schil van de limoen en pers de limoen uit.
- Verwarm een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de aardbeiensaus, het limoensap en de aangegeven hoeveelheid water toe. Voeg ½ tl limoenrasp per persoon toe en meng goed.
- Verwarm de saus 1 - 2 minuten, maar zorg ervoor dat het niet kookt.



Amandelschaafsel roosteren

- Meng in een kleine kom de mascarpone met de suiker.
- Proef en voeg eventueel een snufje limoenrasp naar smaak toe, maar houd een deel apart voor de garnering.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt.
- Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Verwijder de lavacakes voorzichtig van de bakplaat en serveer op borden. Schep de mascarpone erbovenop.
- Schenk de aardbeiensaus rond de lavacake.
- Garneer met het amandelschaafsel en limoenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Mediterrane gehaktballetjes met mozzarella in rodepestosaus

met verborgen groente voor kinderen: courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Ui



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



Rode pesto



Panko paneermeel



Passata



Geraspte mozzarella



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel, theedoek

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	481 /115
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	14,2	2
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Haal van het vuur en voeg de couscous toe. Laat, afgedekt, 8 minuten wellen.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de extra vierge olijfolie toe. Roer met een vork de couscous los.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snipper de ui. Rasp de courgette.



Mengen

- Leg een schone theedoek in een zeef. Leg 50g courgette per persoon in de theedoek en bestrooi met een snufje zout.
- Vouw de theedoek dicht en druk zoveel mogelijk vocht uit de courgette. Leg vervolgens de courgette in een kom.
- Voeg de panko, het gehakt, de helft van de kaas en de helft van de peterselie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Kneed goed door.



Gehaktballetjes bakken

- Vorm 6 gehaktballetjes per persoon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten.
- Voeg de ui en de overige courgette toe. Bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de passata toe en laat, afgedekt, 4 minuten zachtjes pruttelen op middelmatig vuur.



Serveren

- Roer tenslotte de rode pesto en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de couscous op borden en verdeel de gehaktballetjes met de saus eroverheen.
- Garneer met de overige peterselie en kaas.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes van kip-kalkoengehakt met parelcouscous

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Kip-kalkoengehakt		Parelcouscous
	Knoflookteent		Rode ui
	Paprika		Jalapeño
	Verse dille		Passata
	Biologische volle yoghurt		Barbecuesaus
	Peruaanse kruidenmix		Gerookt paprikapoeder
	Panko paneermeel		



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 / 739	563 / 135
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	28,8	5,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Saus verwarmen

- Voeg, zodra de gehaktballen klaar zijn, de barbecuesaus en een scheutje water toe. Roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.
- Verwijder de zaadlijsten uit de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringetjes.
- Snijd de dille fijn.

Saus maken

- Meng in een kom de **jalapeño** met de dille en de helft van de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd de overige yoghurt apart.
- Voeg de parelcouscous toe aan de groenten en meng goed.

Serveren

- Serveer de parelcouscous in kommen en verdeel de gehaktballen eroverheen.
- Voor de kinderen: serveer met de normale yoghurt.
- Voor de ouders: serveer met de jalapeño-dilleyoghurt.

Eet smakelijk!



Familie pasta-avond: garnalen met penne in tomatensaus

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



Penne



Garnalen



Passata



Knoflookteentje



Courgette



Rode puntpaprika



Geraspte mozzarella



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Panko paneermeel



Gedroogde oregano

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 / 756	622 / 149
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	15,7	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halveer de courgette en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier, maar houd ze apart van elkaar. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de helft van de oregano. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de pasta af en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko en de overige oregano 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Voeg toe aan een kleine kom en bewaar apart.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snij fijn. Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de helft van de knoflook 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde pan de passata, Siciliaanse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn, suiker en de overige knoflook 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg wat kookvocht toe als de saus te droog is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum grof.
- Serveer de pasta over kommen of diepe borden.
- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf een pastabowl naar smaak maken, of stel alle porties direct samen en serveer.

Eet smakelijk!



Kip yakitori in zoete sesamsaus

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Yakitori betekent gegrilde kip in het Japans; yaki (gegrild) en tori (kip). Vandaag maak je een zoete saus om dit gerecht extra smaak te geven!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, satéprikkers, 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)	125	250	360	360	610	610
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
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
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 (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 / 664	501 / 120
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	14,8	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in dunne plakjes. Snijd de bosui in stukken van 2 cm.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en wortel 1 minuut.



Rijst koken

- Kook de rijst 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de broccoli en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de wortel. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven, of tot de groenten gaar zijn.
- Rijg de kip en de bosui om en om aan de spiesen (zie Tip).

Tip: Heb je weinig tijd? Bak de kip en bosui dan los in de pan.



Spiesen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg in de laatste minuut de zoete Aziatische saus en het sesamzaad toe.
- Laat de saus karamelliseren.



Serveren

- Verdeel de rijst en groenten over de borden. Schenk de saus eroverheen.
- Leg de spiesen erbovenop. Serveer met sojasaus naar smaak.

Eet smakelijk!



Kruidige kippensoep met kokosmelk

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

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

Scheur mij af!



	Vietnamese saus		Vers citroengras
	Aardappelen		Kokosmelk
	Vissaus		Sjalot
	Wortel		Paksoi
	Gele currykruiden		Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2489 /595	301 /72
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,3
Koolhydraten (g)	49	6
Waarvan suikers (g)	15,7	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

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



Soep maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 minuut.
- Voeg de kip, gele currykruiden, aardappelpartjes en wortel toe en bak 3 minuten.
- Voeg de kokosmelk en bouillon toe. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen en voeg toe aan de soep. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes koken.



Soep afmaken

- Verwijder de steelaanset van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
- Voeg de paksoi toe aan de soep en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en Vietnamese saus toe en roer goed door. Controleer of de aardappelen en wortel gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel een extra scheutje vissaus naar smaak toe.



Serveren

- Haal het citroengras uit de soep.
- Serveer de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!

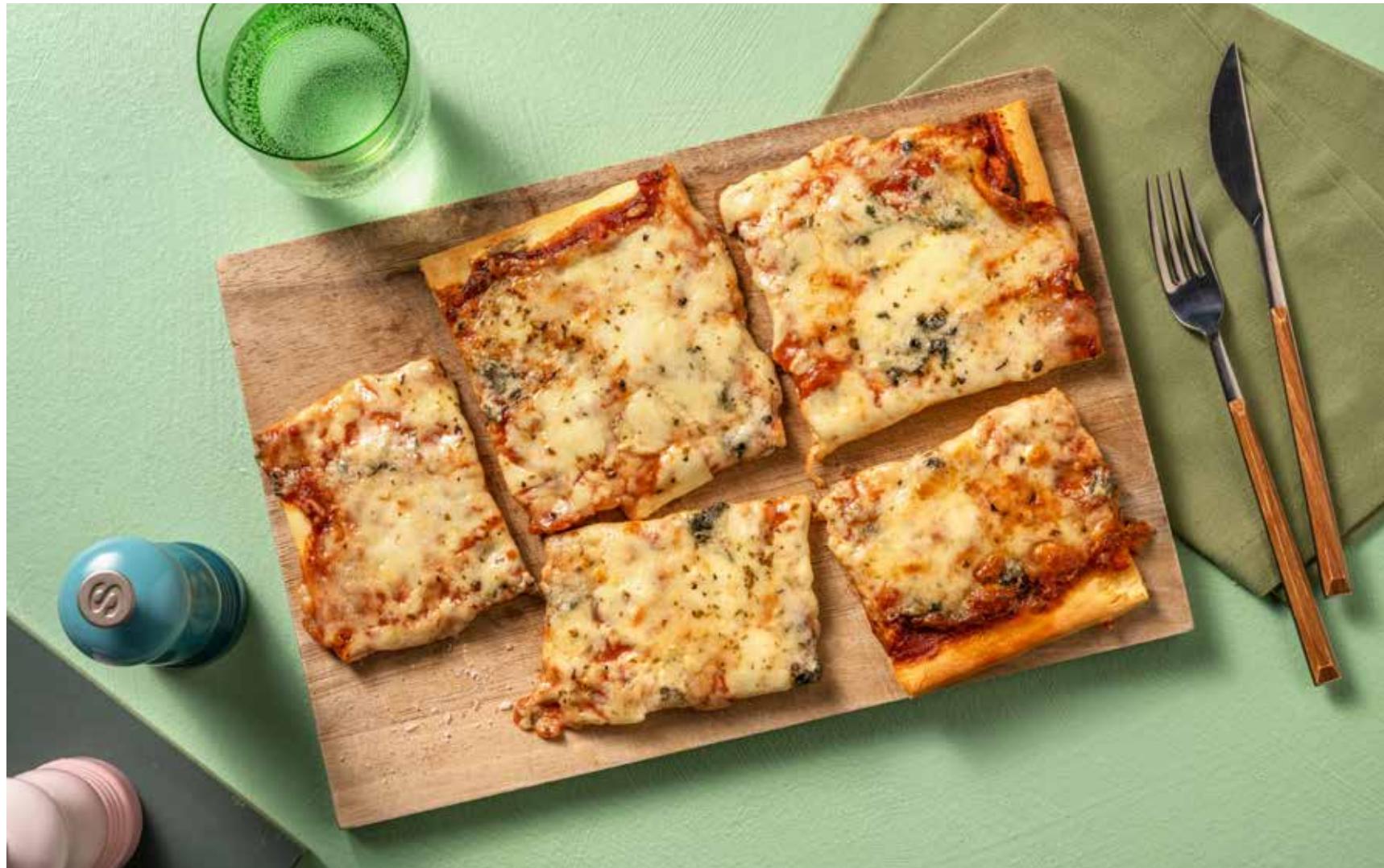


Pizza met drie kazen

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Gedroogde oregano



Blauwkaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen
geitenkaas



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4134 / 988	962 / 230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	5,8	1,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de oregano 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Tomatensaus maken

- Voeg de passata en de suiker toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat (zie Tip).

Tip: Je hebt geen extra bakpapier nodig. Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.



Pizzadeeg uitrollen

- Besmeer met de tomatensaus.
- Verdeel de geitenkaas over de pizza.
- Scheur de mozzarella in stukken en snijd de blauwkaasblokjes kleiner. Verdeel beide over de pizza.
- Bestrooi met de overige oregano en peper naar smaak.



Serveren

- Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin en gesmolten is.
- Snijd de pizza in stukken en serveer op borden.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

In de Oudheid geloofde men dat rozemarijn het geheugen verbeterde. Studenten droegen in middeleeuws Europa vaak rozemarijntjes tijdens examens om hun cognitieve functie te verbeteren.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	411 / 98
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de krieltjes doormidden en eventuele grote krieltjes in kwarten. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd de blaadjes grof.
- Meng in een kom de krieltjes met de helft van de rozemarijn en een klein scheutje olijfolie.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Wortels bereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortels in halve maantjes van ongeveer 2 cm dik. Voeg toe aan een hapjespan.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes koken, of tot de wortels zacht zijn.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip).

Tip: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.



Aardappelen afmaken

- Roer de overige rozemarijn en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in 8 partjes en leg naast de aardappelen op de bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 10 - 15 minuten verder in de oven, of tot alles gaar is.



Serve

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 6 - 8 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur, verdeel de helft van de honing-mosterddressing erover en bak, afgedekt, 1 - 2 minuten verder.
- Serveer alles op diepe borden.
- Besprengel de worstjes met de overige honing-mosterddressing.

Eet smakelijk!



Veggie tostada's met limoendressing en plantaardig gehakt

met zwarte bonen, ingelegde ui en koriander

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Tostada's, maar dan met een plantaardige twist. Je drukt een mix van plantaardig gehakt en zwarte bonen direct op de tortilla en bakt deze vervolgens knapperig. De verfrissende limoensaus voegt ook een licht zure toets toe die alles perfect in balans brengt."



Mini-tortilla's



Vegan gehakt



Rode ui



Wortel



Zwarre bonen



Passata



Mexicaanse kruiden



Radicchio en romaine



Limoen



Verse koriander

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 / 879	557 / 133
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5	0,8
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	24,3	3,7
Vezels (g)	24	4
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in dunne halve ringen.
- Snijd de wortel in de lengte in kwartalen en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de gesnipperde ui en wortelpakjes, afgedekt, 6 - 8 minuten.



Ingelegde ui maken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met ⅓ van de suiker.
- Voeg de overige ui toe en breng op smaak met zout.
- Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



Saus maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en per persoon: ½ el water, 1 tl limoensap, ½ tl limoenrasp. Breng op smaak met peper en zout.



Vulling maken

- Roer de zwarte bonen en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de groenten. Stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het gehakt en de passata toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tortilla's over een bakplaat met bakpapier.



Snijden

- Meng in een kleine kom een scheutje zonnebloemolie met de overige aangegeven hoeveelheid water.
- Besmeer de tortilla's met het water-oliemengsel en leg met de ingerende kant naar beneden op de bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de vulling over de tortilla's en druk plat met een lepel. Bak de tortilla's 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de koriander grof.



Serveren

- Beleg de tortilla's met de sla en de ingelegde ui.
- Besprengel met de limoenmayonaise en garneer met de koriander.
- Serveer de tostada's met de overige limoenmayonaise.

Eet smakelijk!



Smokey chipotle-rundergehakt met aardappeltjes

met yoghurt, zwarte bonen en tomatensalsa

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gekruide rundergehakt



Zwarte bonen



Knoflookteentje



Rode ui



Paprika



Tomaat



Chipotle-pasta



Verse koriander



Biologische volle yoghurt



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

Chipotle-pasta wordt gemaakt van chipotlepepers, wat eigenlijk gerijpte, gerookte en gedroogde jalapeños zijn. Het rook- en droogproces verandert de jalapeños in chipotlepeppers, waardoor ze hun kenmerkende rokerige smaak krijgen!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	418 /100
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 2 cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de paprika in grove blokjes en pers de knoflook of snijd fijn.



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snippet de ui (zie Tip).
- Snijd de koriander grof. Spoel de bonen af in een vergiet.
- Meng in een kom de tomaat met de ui, de koriander en de witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan in de volgende stap.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook en het gehakt toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bonen toe en bak nog 1 minuut.
- Roer de aardappelen erdoor.



Serveren

- Serveer het gehakt met aardappelen op borden en garneer met de tomatensalsa.
- Besprenkel met de yoghurt.

Eet smakelijk!



Verge tagliatelle met garnalen

in ketchup-kerrieroomsaus met courgette en bieslook

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verge tagliatelle



Garnalen



Witte wijn



Rode ui



Knoflookteen



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verge bieslook



Pruimtomaat



Courgette



Kookroom



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

Tagliatelle is een traditionele Italiaanse pasta, bekend om zijn lange, platte linten. De pasta komt oorspronkelijk uit de regio's Emilia-Romagna en Marche en wordt meestal geserveerd in een rijke, romige saus.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, vergiet, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verge tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de tomaat en de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bieslook fijn.
- Snijd de courgette in de lengte in vierën en snijd vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 - 3 minuten.

Saus maken

- Voeg het kerriepoeder en het paprikapoeder toe en bak 1 minuut. Roer dan de tomatenketchup erdoorheen. Bak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en laat de alcohol verdampen.
- Voeg de room en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken. Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	532 / 127
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	14,8	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

Pasta koken

- Kook de pasta 4 - 6 minuten in de pan van de tomaat. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Breng op smaak met peper en zout en roer de courgette door de saus.

Tip: Besprenkel met extra vierge olijfolie zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.

Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Bak de garnalen 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer, vlak voor serveren, de garnalen en de tomaat door de saus.

Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus eroverheen.
- Garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met orzo, paddenstoelen, truffelolie en Parmigiano Reggiano met rucola-pepersalade en peterselie

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Kabeljauw op orzo met champignons en truffelaroma is een rijke, hartige combinatie van smaken. De knapperige rucola-peersalade zorgt dat het licht en verfrissend blijft. Een luxe maaltijd met gebalanceerde smaken!

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Parmigiano
Reggiano DOP



Verse bladpeterselie



Orozomet
truffelaroma



Olijfolie



Peer



Rucola



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Kabeljauwfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, keukenpapier, saladekom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Versetje bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8	16	24	32	40	48
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre balsamicozijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3766 /900	487 /117
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,6
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	14,3	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergener

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



Voorbereider

- Bereid de bouillon.
 - Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn
 - Rasp de Parmigiano Reggiano. Snijd de peterselie fijn.
 - Verhit een scheutje olijfolie en een klontje roomboter in een wok of hapjespan op laag vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten.

Orzo bereiden

- Verhoog het vuur, voeg de orzo toe en roerbaar 1 minuut (zie Tip).
 - Voeg de bouillon toe en dek de pan af.
 - Kook de orzo in 10 - 12 minuten op laag vuur gaar. Roer regelmatig door.
 - Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.

Tip: Heb je witte wijn in huis? Blus de orzo dan af met een scheutje witte wijn.



Vis bakker

- Dep de vis droog met keukenpapier.
 - Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
 - Bak de vis 1 - 2 minuten per kant en breng de smaak met peper en zout.

Salade maker

- Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
 - Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in dunne plakken.
 - Meng, vlak voor serveren, de rucola en de peer door de dressing.

Serverer

- Verdeel de orzo over diepe borden.
 - Leg de vis erbovenop.
 - Garneer met de overige peterselie en de Parmigiano Reggiano.
 - Serveer de salade met peer ernaast.

Eet smakelijk



Kip-cheeseburger met sesammayo en frisse pindakoolsla

op een zwart streetfoodbroodje met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Hamburgers zijn klassiek comfortfood, met smaakvolle burgers in een zacht broodje. Je kunt eindeloos variëren met verschillende toppings!

Scheur mij af! ↗



Aardappelen



Oranjehoен kipburger



Ui



Sesamolie



Koreaanse kruidenmix



Rodekool,
wittekool en wortel



Rode puntpaprika



Verse koriander
en munt



Gezouten pinda's



Zwart
streetfoodbroodje



Limoen



Geraspte cheddar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, grote koekenpan, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oranjehoeno kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4895 /1170	679 /162
Vetten (g)	75	10
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	16,4	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes 15 - 18 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



Aardappelpartjes bakken

- Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de helft van de Koreaanse kruidenmix en schep goed om.
- Leg het zwarte streetfoodbroodje ernaast en bak 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in dunne reepjes.



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui toe en bak nog 5 minuten. Draai regelmatig om.
- Verdeel de kaas over de burger en dek de pan af met het deksel. Laat de kaas 1 - 2 minuten smelten op middellaag vuur.



Snijden

- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de witewijnazijn, ½ van de sojasaus en de helft van de mayonaise toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de verse kruiden grof en hak de pinda's grof.



Koolsla maken

- Houd wat van de koolmix apart om later te gebruiken. Voeg de overige koolmix toe aan de saladekom.
- Voeg de puntpaprika, verse kruiden en pinda's toe. Meng goed met de dressing.
- Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige: sojasaus, mayonaise en Koreaanse kruidenmix.



Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de helft van de sesammayonaise.
- Beleg met de burger, achtergehouden koolmix en de gebakken ui.
- Serveer met de koolsla, aardappelpartjes, de overige sesammayonaise en limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kruidige varkenshaas met mango, tahin en witte kaas

met bulgur, peterselie en geroosterde pompoen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaas



Limoen



Bulgur



Pompoenblokjes



Rode ui



Tahinsaus



Za'atar



Spinazie



Witte kaas



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Mango



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

Pompoenen zijn technisch gezien geen groenten, maar vruchten! Ze zijn ook ongelooflijk veelzijdig - je kunt niet alleen het vruchtvlees en de zaden van een pompoen eten, maar de bloemen die erop groeien zijn ook eetbaar!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, fijne rasp, ovenschaal, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3519 /841	659 /157
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,5
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,6
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in 8 partjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de pompoen toe en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 14 - 16 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de bulgur 10 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Rasp ondertussen de schil van de limoen met een fijne rasp.
- Snijd de helft van de limoen in partjes en pers de andere helft uit boven een diep bord.



Varkenshaas bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkenshaas in 2 - 3 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg ondertussen de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan het limoensap.
- Voeg ½ tl limoenrasp per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Saus maken

- Leg de varkenshaas in een ovenschaal en schenk het limoennengsel ernaover.
- Besprenkel met olijfolie en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de tahin met het sap van 1 limoenpartje per persoon.



Afmaken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de spinazie, de za'atar en de extra vierge olijfolie toe aan de bulgur (zie Tip).
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zorg ervoor dat de bulgur nog warm is, zodat de spinazie kan slinken.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Serveer de bulgur op diepe borden. Leg de mango, pompoen, ui en varkenshaas erop.
- Verkruimel de kaas eroverheen en besprenkel met de tahinsaus.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Surf & Turf pokébowl met ponzu en avocado

met steak, garnalen, zeewiersalade en zwarte sesamzaadjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sushirijst



Radijs



Mini-komkommer



Avocado



Zeewiersalade



Zwart sesamzaad



Ponzu



Garnalen



Mais in blik



Gemarineerde steak



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan met deksel, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	25	50	75	100	125	150
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mais in blik (g)	45	90	140	180	230	270
Gemarineerde steak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	469 /112
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	13,1	1,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Voeg de sushirijst toe en zet het vuur laag. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes koken.
- Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.



Groenten snijden

- Meng ondertussen in een kom de suiker met de wittewijnazijn.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes. Voeg toe aan de kom en meng goed. Zet apart tot serveren.
- Snijd de radix in kwartjes. Laat de mais uitlekken.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de boter bruist, de steak in de koekenpan en bak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Bak in dezelfde pan de garnalen 3 minuten op middelhoog vuur
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.



Serveren

- Giet de azijn van de komkommer bij de sushirijst en meng goed.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de rijst op diepe borden en leg alles erbovenop.
- Garneer met de ponsumayonaise en de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Tournedos in knoflook-dragonboter met spruitjes

met Parmigiano Reggiano, aardappelpartjes en basilicumcrème

Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tournedos



Aardappelen



Spruitjes



Rode ui



Rode puntpaprika



Verse dragon



Knoflootkeen



Parmigiano Reggiano DOP



Basilicumcrème



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressings, zeevruchten of kip en romige ingrediënten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, fijne rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruitjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2962 /708	472 /113
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1 Aardappelpartjes maken

- Haal de tournedos uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes 18 - 22 minuten en breng op smaak met peper en zout.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de spruitjes 5 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Voeg beide toe aan de spruitjes en bak nog 6 - 9 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de dragon fijn.



3 Tournedos bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de tournedos 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

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



4 Serveren

- Verhit nog een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur en roer de dragon erdoor.
- Serveer alles op borden en rasp de kaas direct over de aardappelpartjes.
- Besprenkel de groenten met de basilicumcrème en de tournedos met de dragonboter.

Eet smakelijk!



Keto-vriendelijke kabeljauw en papillote met rode pesto

met amandelschaafsel, rucolasalade, geroosterde broccoli en venkel

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.

Scheur mij af!



Kabeljauwfilet



Broccoli



Venkel



Italiaanse kruiden



Rucola



Siciliaanse kruidenmix



Amandelschaafsel



Rode pesto



Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, grote kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 /769	629 /150
Vetten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	10	2
Waarvan suikers (g)	6	1,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de venkelstelen van de venkel en houd apart. Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Voeg de broccoli, venkel en Italiaanse kruiden toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Leg elk stuk vis in een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm.
- Verdeel de pesto, de Siciliaanse kruiden en de helft van de Peruaanse kruidenmix eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en maak de folie goed dicht.
- Voeg de vis toe aan de bakplaat en zet terug in de oven voor 12 - 15 minuten.



Amandelschaafsel roosteren

- Snijd de bewaarde venkelstelen dun en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de rucola, witewijnazijn en ½ van de extra vierge olijfolie toe. Schep goed om.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Meng in een kleine kom de overige Peruaanse kruiden met de mayonaise en de overige extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade, de geroosterde groenten en de vis op borden.
- Besprenkel de vis met de kruidenmayonaise en garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!