



HELLO  
FRESH

# Siciliaanse stijl orzo met kip en pecorino

met rozijnen, walnootstukjes en broccoli

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.

De oregano en het basilicum in de kruidenmix geven dit kipgehakt een groene/grijze kleur. De verkleuring heeft geen enkel effect op de kwaliteit van het vlees. Je kunt het gewoon klaarmaken en openen, mits de houdbaarheid die op de verpakking staat niet verlopen is.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Walnootstukjes



Kipgehakt met  
Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte pecorino



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

Pecorino en rozijnen zijn typerend voor Siciliaanse gerechten en laten de Arabische invloeden op deze keuken zien.



## 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 met deksel

## 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] groente bouillonblokje (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)	2920 / 698	618 / 148
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,3
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	12,2	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Koken

- Breng 200 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli** en de **orzo**.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **orzo**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 2. Broccoli koken

- Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg na 2 minuten de **broccoli** toe aan de **orzo**.
- Voeg vervolgens na 4 minuten de **rozijnen** toe.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. 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.
- 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.



### 4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.
- 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!**



# Bulgur met avocado, komkommer en cranberry's

met verse kruiden en geschaafde amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Ui		Tomaat
	Komkommer		Bulgur
	Gemalen korianderzaad		Verse bladpeterselie en munt
	Amandelschaafsel		Avocado
	Witte kaas		Gedroogde cranberry's
	Rode peper		



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vige olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	580 / 139
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	69	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,8
Vezels (g)	16	4
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng per persoon: 175 ml water met ¼ groentebuillonblokje aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Snij ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snij de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de **rode peper** fijn.



### 2. Koken en mengen

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomatenblokjes**, de **komkommer**, de witewijnazijn en ½ tl **gemalen korianderzaad** per persoon. Breng op smaak met extra vige olijfolie, peper en zout.



### 3. Ui karamelliseren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de **ui** toe aan de pan zonder olie en bak met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** niet aanbrandt. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en karamelliseer de **ui** in 6 - 8 minuten.



### 4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snij in reepjes. Hak de **peterselie** grof. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snij het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!). Verkruimel de **witte kaas**.



### 5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de **ui** en ⅓ van de verse kruiden toe aan de saladekom en scheep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocado**, **geschaafde amandelen**, **witte kaas**, overige verse kruiden, **gedroogde cranberry's** en de **rode peper**. Besprenkel met extra vige olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Shakshuka met aardappel 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



Seizoensbroodje



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
Seizoensbroodje* (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] groente bouillonblokje (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)	2916 / 697	483 / 115
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,6
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	14,3	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	4,2	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.



Scan mij voor extra kooktips!



## 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 en 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.

**Tip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/8 bouillonblokje per persoon of laat achterwege. Je kunt natuurlijk ook natriumarme bouillon gebruiken.



## 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 dikker 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 helft van 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).



## 5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open en smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**. Leg op een blakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.

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



## 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!**



HELLO  
FRESH

# Griekse salade met kippendij en parelcouscous

met witte kaas

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Parelcouscous



Rode puntpaprika



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Little gem



Tomaat



Komkommer



Ui



Witte kaas



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboniablokje (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)	2874 /687	547 /131
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	8	1,5
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	13,3	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Koken en bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **rode puntpaprika** in smalle repen.
- Verwarm de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kippendijreepjes** en **rode puntpaprika** in 6 - 7 minuten gaar.



### 2. Salade maken

- Snijd ondertussen de **little gem** klein en voeg toe aan de saladekom.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en snipper de **ui** (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **ui** toe aan de saladekom.
- Verkruimel de **witte kaas**.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan kort mee met de kip.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Dressing maken

- Meng in een kleine kom de honing en per persoon:  
½ el wittewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de dressing toe aan de saladekom en meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Schep de **parelcouscous**, **kippendijreepjes** en **rode puntpaprika** eroverheen.
- Garneer met de **witte kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnoot

met aardappelen en courgettelineiten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Slamix van veldsla,  
rucola en babyspinazie



Blauwe-kaasblokjes



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie* (g)	30	60	90	120	150	180
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	445 / 106
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	13,5	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf de **courgette** in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgettelinten** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **courgettelinten** 8 - 10 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, wittewijnnazijn, peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de aardappelblokjes.



### 3. Aardappelblokjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes**. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **aardappelblokjes** 15 - 20 minuten.



### 4. Peer bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peerpartjes** 8 - 16 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zacht gebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.



### 5. Salade mengen

Voeg de **gemengde sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgettelinten** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwe-kaasblokjes** en geroosterde **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Vegetarische kipcurry met rijst

met appel, amchoi en kokosmelk

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Paprika



Appel



Gele currykruiden



Kokosmelk



Basmatirijst



Vegetarische kipstukjes



Rode peper



Amchoi



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

De vegetarische kipstukjes hebben niet alleen de bite van vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en vitamine B12.



## 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, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amchoi* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebonnablokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	579 / 138
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,5
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	15,5	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en roerbak 1 - 2 minuten. Voeg de **appel** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **gele currykruiden** toe en roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met per persoon: ½ el witte balsamicoazijn en 1 el water. Voeg de **kokosmelk** toe. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten garen (zie Tip).

**Tip:** Voeg een klein beetje water toe als de curry te snel droogkookt.



### 3. Rijst koken

Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst** en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 4. Vegetarische kip bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **vegetarische kipstukjes** 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe aan de pan met de currysaus. Bewaar de koekenpan met bakvet.



### 5. Amchoi bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de steel als de bladeren van de **amchoi** grof. Bak de **amchoi** 3 - 4 minuten in de koekenpan van de **vegetarische kipstukjes** op middelhoog vuur. Zet het vuur uit en voeg de **rijst** toe aan de **amchoi**. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** met **amchoi** over de borden en scheep de **vegetarische kipcurry** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas met honing, walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum



Honing



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

Een bijzonder lekkere toevoeging aan dit recept is de gegratineerde geitenkaas. Deze bereid je in de oven met honing en walnootstukjes.



## 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, hoge kom, pan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntlaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano blokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Verge basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 / 868	504 / 120
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,1
Koolhydraten (g)	95	13
Waarvan suikers (g)	31,1	4,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **puntlaprika** en snijd in grote stukken. Leg de **puntlaprikastukjes** en **1½ knoflookteentje** per persoon op een bakplaat met bakpapier. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de **puntlaprikastukjes** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.



### 2. Snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon (zie Tip).

**Tip** Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 200 ml bouillon per persoon en vul aan met 100 ml kokend water per persoon. En gebruik bij het bereiden van de paprikapuree de helft van de Grana Padano.



### 3. Risotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Paprika pureren

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook** toe aan een hoge kom. Voeg hier de **Grana Padano** en per persoon: ½ el olijfolie en 1 mespuntje **geroosterd paprikapoeder** aan toe (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Voeg het **paprikamengsel** toe aan de risotto en meng goed door elkaar. Laat de risotto eventueel inkoken als hij te waterig is.

**Tip:** Geroosterd paprikapoeder kan snel overheersend zijn. Voeg naar smaak steeds een klein beetje toe en proef tussendoor.



### 5. Toppings bereiden

Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **honing** en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **geitenkaas** gebraden is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de helft van het **basilicum**. Voeg ½ el extra verge olijfolie per persoon toe en breng flink op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Broccoli-spitskoolstamppot met zelfgemaakte jus

met semi-gedroogde tomaten en zonnebloempitten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Spitskool en broccoli



Semi-gedroogde tomaten



Ui



Ketjap manis



Kruidenroomkaas



Witte kaas



Zonnebloempitten



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

Niets zo lekker, snel en makkelijk als een stamppot in de winter! Deze variant met broccoli en spitskool maak je af met witte kaas en zonnebloempitten als topping.



## 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, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spitskool en broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3347 /800	551 /132
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	23,1	3,8
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	19,6	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en groenten.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.
- Kook de laatste 3 - 5 minuten de **broccoliroosjes** en de **spitskool** mee met de **aardappelen**. Giet daarna af en laat uistomen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat spitskool en broccoli rijk zijn aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



### 2. Jus maken

- Snij ondertussen de **semi-gedroogde tomaten** in kleine stukjes. Snij de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan voor de jus op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ketjap** en per persoon: 1½ el roomboter, ½ el mosterd en ¼ buillonblokje toe (zie Tip).
- Roer alles goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken.

**Tip:** Heb je grote mosterd in huis? Vervang hier de gewone mosterd dan door 1/2 el grote mosterd per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Stamppot afmaken

- Stamp de **aardappelen**, **broccoli** en **spitskool** met een aardappelstamper tot een stamppot. Voeg de **kruidenroomkaas**, de **semi-gedroogde tomatenstukjes**, ½ el mosterd per persoon en flink wat peper en zout toe.
- Meng alles goed door (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel roomboter naar smaak en een scheutje melk toe voor meer smeugelheid.



### 4. Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden. Giet de jus over het geheel.
- Verbrokkel de **witte kaas**.
- Garneer de stamppot met de **witte kaas** en **zonnebloempitten** (zie Tip).

**Tip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Garneer de maaltijd met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas is lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.

**Eet smakelijk!**



# Teriyaki-gehaktballetjes met rijst

met geroerbakte groenten en pinda's

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Bosui



Jasmijnrijst



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Sesamolie



Sojasaus



Half-on-half  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek waarbij vlees of vis een glimmend (*teri*) glazuurlaagje krijgt en op een hete plaat wordt gegrild (*yaki*). ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 / 813	719 / 172
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	9	1,9
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,9	4,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,2	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de **rijst** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip).

**Tip** 🍎 Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. Van de overige rijst kun je de volgende dag een rijstsalade maken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Roerbakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de helft van de **sesamolie** en de helft van de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de groenten en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 – 5 minuten rondom bruin.
- Voeg ½ el bruine suiker per persoon toe en schep om tot de suiker gesmolten is.
- Blus af met de **teriyaki**, de overige **sojasaus**, de overige **sesamolie** en 2 el water per persoon. Verwarm het geheel nog 2 minuten.



### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en de geroerbakte groenten over diepe borden.
- Schep de teriyaki-gehaktballetjes erop en schenk de **teriyaki** uit de pan over de groenten en de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels en pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Knobloktje		Gemberpuree
	Limoen		Zoete Aziatische saus
	Sojasaus		Tomaat
	Ui		Verse udonnoedels
	Gezouten pinda's		Rode peper
	Komkommer		Vegetarische runderstukjes



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?  
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



## 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, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verset udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2259 /540	405 /97
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	22	3,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), **gemberpuree** en **knoflook**.
- Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅔ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.



## 2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



## 4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de overige **limoenpartjes** en de **pinda's**.
- Voeg de overige marinade en de **rode peper** toe.

**Eet smakelijk!**

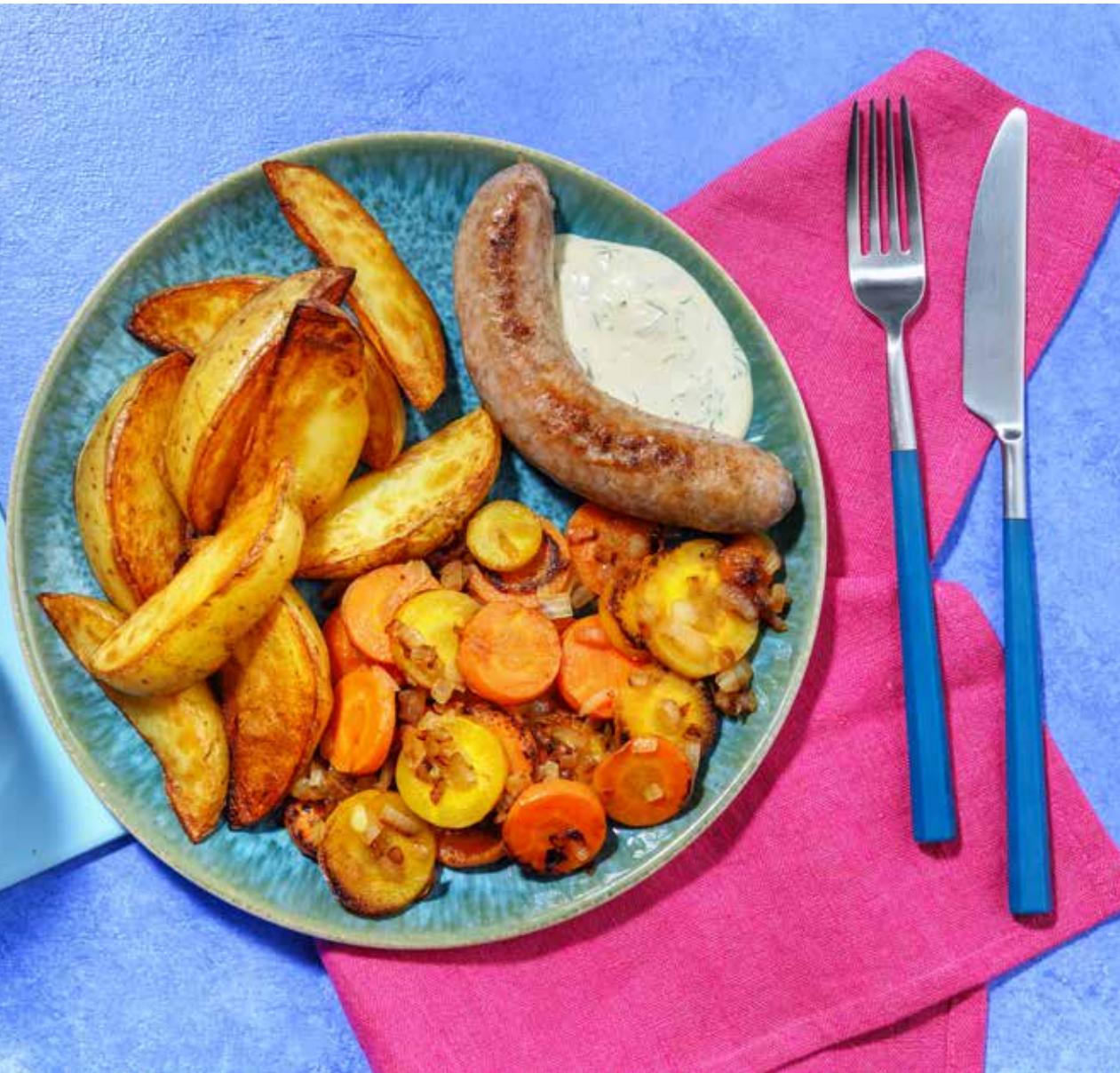


# Boerenworst met gebakken aardappeltjes

met wortel en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelpartjes



Varkensboerenworst



Ui



Wortel



Gele wortel



Verse dille

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



Je serveert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij de gebakken aardappeltjes!



## 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 met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3084 /737	513 /123
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	16,9	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **wortels** in plakjes (scan voor kooktips!). Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **wortelplakjes**.
- Kook in de pan met deksel de **wortelplakjes**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af, bewaar in de pan en laat zonder deksel uitslomen.

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken en mengen

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Snijd ondertussen de **dille** fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten bakken

- Snipper de **ui**.
- Haal de **worst** uit de pan en houd warm.
- Verwarm de pan van de **worst** op hoog vuur.
- Voeg de **ui** en **wortelplakjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **boerenworst** en de **wortelplakjes** met **ui** over de borden.
- Schep de **aardappelen** ernaast en serveer met de dillemayonaise.

**Weetje** 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

**Eet smakelijk!**



# Pizza bianco met courgette en groene pesto

met crème fraîche en champignons

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische crème fraîche



Geraspte belegen kaas



Pizzadeeg



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche*	25	50	75	100	125	150
(g)						
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3916 / 936	778 / 186
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	7,4	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **courgette** in dunne plakken en de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in plakjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Mengen

Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en ¾ van de **gerasppte kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de witte saus.



### 4. Pizza bakken

Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons** en overige **gerasppte kaas** over de pizzabodem. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.

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



### 5. Pizza afmaken

Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).

**Tip** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kun je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.



### 6. Serveren

Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Brandt & Levie worst met pestokrieltjes

met salade met paprika en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensworst met citroen en tijm



Voorgekookte halve kriel met schil



Tomaat



Botersla



Pesto genovese



Paprika



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit citroen en tijm.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met citroen en tijm* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto genovese* (g)	15	25	40	60	65	85
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	531 / 127
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	14	2,6
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	5	0,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes** en **varkensworst** in 2 – 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan en bak 8 – 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



### 2. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes. Scheur de bladen van de **botersla** grof.
- Voeg de **sla**, **paprika** en **tomaat** toe aan de saladekom, meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Krieltjes op smaak brengen

- Haal de **worst** uit de pan en verdeel over de borden.
- Voeg de **pesto** toe aan de **krieltjes** en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **pesto** over de borden met de **worst**.
- Serveer met de salade.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten (onze belangrijkste energiebron), kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Snelle nasi met sticky kippendijreepjes

met zoetzure wortel en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Nasi-bami kruidenmix



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Sojasaus



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Gefrituurde uitjes



Verge bladselderij



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 in de koelkast,  
zo blijft hij het langst 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

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Nasi-bami kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (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)	3255 /778	654 /156
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	24,9	5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 10 minuten op middelhoog vuur. Bewaar een kopje kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de **wortel** in de lengte in linten.
- Meng in een kom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el witewijnazijn,  $\frac{1}{2}$  tl suiker en een snufje zout. Voeg de linten toe aan de kom en laat staan tot gebruik. Schep af en toe om.



### 2. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** toe, breng op smaak met peper en zout en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Snijd het **selderijblad** fijn.
- Giet de wortelmarinade af boven de pan met **kip** en bak deze samen met de **zoet-pittige chilisaus** en  $\frac{1}{2}$  el ketjap per persoon de laatste minuut mee met de **kip**.



### 3. Nasi afmaken

- Voeg 1 el kookvocht van de **rijst** toe aan de pan met **kip** en verwarm nog 1 minuut.
- Voeg de **rijst**, het **selderijblad**, de **nasi-bami kruidenmix**, de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en  $\frac{1}{2}$  el ketjap per persoon toe aan de pan met de groenten en bak 2 - 3 minuten mee op hoog vuur.
- Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de nasi over diepe borden.
- Leg hierop de zoetzure **wortellinten** en **kip** met saus.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**Weetje** 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kalkoenfilet met basilicumroomsaus en aardappelpartjes met Italiaanse kaas en groene groenten

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kalkoenfilet



Aardappelen



Sperziebonen



Ui



Courgette



Kookroom



Basilicumcrème



Geraspte Italiaanse kaas



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

In dit gerecht bereid je de kalkoenfilet in een romige saus van kookroom en basilicumcrème. 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

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	15	25	40	50	65	75
Geraspte Italiaanse kaas*	15	25	40	50	65	75
(g)						
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelpartjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de **aardappelpartjes** ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de **olijfolie**, peper en zout.



### 2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken. Snipper de **ui**. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve plakken (scan voor kooktips!). Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snuf zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 – 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🍎 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



### 3. Kalkoenfilet bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kalkoenfilet** 2 - 3 minuten per kant. Voeg de **kookroom** toe en laat het geheel nog 5 - 8 minuten zachtjes koken. Zet het vuur uit en roer de **basilicumcrème** erdoor.



Scan mij voor extra kooktips!



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	494 /118
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,6
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	6,5	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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

### 4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **ui** en **courgette** 4 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Aardappelen afmaken

Haal de **aardappelpartjes** uit de oven en bestrooi met de **gerasppte Italiaanse kaas**. Bak nog 3 minuten in de oven, of tot de **kaas** krokant is.

### 6. Serveren

Verdeel de **kalkoenfilet** met basilicumsaus over de borden. Serveer met de groenten en de **aardappelpartjes**.

**Eet smakelijk!**

# Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

## met komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Knobloktje		Ui
	Kikkererwten		Koreaanse kruidenmix
	Tomatenpuree		Kokosmelk
	Komkommer		Rucola en veldsla
	Volkoren mini-tortilla		Biologische volle yoghurt
	Verse munt		Gomasio



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

Kikkererwten bevatten veel vezels en eiwitten. Dit zorgt ervoor dat je na het eten van de mini-tortilla's een voldaan gevoel hebt.



## 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, grote kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	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)	2824 / 675	483 / 115
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,5
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	17,2	2,9
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd in dunne reepjes.

**Weetje** Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.



### 2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en eventueel een scheutje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



### 4. Inkoken

Voeg de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan en laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe om en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Meng in een grote kom per persoon: ½ el witte wijnazijn, ½ tl honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de salademix en **komkommer** toe aan de kom en meng goed. Bak de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).



### 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en overige **munt**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.



Scan mij voor extra kooktips!

**Tip:** Liever zachte tortilla's? Verpak ze dan in aluminiumfolie en verwarm ze net zo lang in de oven.

**Eet smakelijk!**



# Geschnetzeltes van romige kip en champignons

Zwitserse klassieker met aardappelkoekjes en broccoli

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Citroen



Kookroom



Broccoli



Kipfilethaasjes met  
Mediterrane kruiden



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

Er staat vandaag geschnetzeltes van romige kip en champignons op het menu. Waan je alvast even in de sneeuw met deze Zwitserse klassieker!



## 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, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	403 / 96
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	7,9	1,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Weeg de **aardappelen** af. Schil de **aardappelen** of was ze grondig. Rasp de **aardappelen** met een grote rasp. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Maak in een grote kom een beslag van de aangegeven hoeveelheid water en 25 g bloem per persoon. Voeg de geraspte **aardappelen**, de **knoflook** en de helft van de **ui** toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Snijden

Snijd de **kipfilethaasjes** in reepjes van ongeveer 1 cm dik. Snijd de **champignons** in kwartalen. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **citroen** in partjes.

**Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



### 3. Aardappel bakken

Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schep 1 grote el van het aardappelmengsel in de pan. Druk plat met de achterkant van de spatel. Herhaal dit tot je ongeveer 3 pannenkoekjes per persoon hebt. Bak de pannenkoekjes 6 - 8 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn (zie Tip). Verlaag het vuur en houd warm in de pan.

**Tip:** Probeer de aardappelpannenkoekjes tijdens het bakken zo min mogelijk te bewegen, anders vallen ze uit elkaar.



### 4. Geschnetzeltes maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de overige **ui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **kipfiletreepjes** toe en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg de **champignons** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en mosterd toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 6 minuten inkoken, of tot de saus de gewenste dikte heeft (scan voor kooktips!).



### 5. Broccoli koken

Breng ondertussen ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Laat zonder deksel uistomen en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 6. Serveren

Verdeel de aardappelpannenkoek over de borden. Serveer de geschnetzeltesernaast en garneer met 1 **citroenpartje** per persoon. Serveer met de **broccoli**.

**Eet smakelijk!**



# Aubergine uit de oven met casarecce

met tomaat, courgette en oude kaas

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteentje



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.



## 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, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (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)	2686 / 642	543 / 130
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	20	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,4	0,3

## 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 **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** ook in plakken van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aubergine bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 – 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



### 3. Saus maken

Meng ondertussen in een kom de **passata** en de **knoflook** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **Siciliaanse kruiden** en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Aubergineschotel bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** en een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en bak de aubergineschotel 20 - 25 minuten in de oven.



### 5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



### 6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de aubergineschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

**Weetje** Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groenten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

**Eet smakelijk!**



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 met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
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	1½	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	518 / 124
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,9
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	9,9	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 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 met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). 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 zonder deksel 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 vervolgens de **kokosmelk**, het **citroengras** en per persoon: 75 ml water en 1 tl suiker toe. Verkruimel ¼ tl 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.



### 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!**

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



# Zelfgemaakte hummus met falafel

met pitabroodjes, gegrilde groenten en frisse yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kikkererwten



Aubergine



Tahinsaus



Falafel



Citroen



Knoflookteent



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Paprika



Ui



Pitabroodje



Verse munt



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

Voor zelfgemaakte hummus heb je kikkererwten, tahin, olijfolie, citroensap, knoflook en smaakmakers nodig.  
Daarnaast kun je met kruiden eindeloos variëren!



## 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, vergiet, rasp, hoge kom, grote kom, 2x kleine kom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 / 887	562 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

## 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 **aubergine** in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een grote kom de **aubergineblokjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Snijd de **paprika** in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde kom de **paprikastukken** en **uienringen** met ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout.



### 2. Groenten roosteren

Verdeel de overige groenten naast de **aubergine** over de bakplaat. Leg de ongeschilde **knoflookteentje** bij de groenten en bak 18 – 22 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.



### 3. Hummus maken

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Meng in een hoge kom de **kikkererwten** met de **tahinsaus**, het **komijnzaad** en per persoon: 2 el water, ½ el **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en flink wat zout. Mix het geheel met een staafmixer tot een gladde hummus. Bewaar apart.



### 4. Yoghurtsaus maken

Snijd de **verse munt** fijn en bewaar 3 hele blaadjes per persoon apart ter garnering. Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de fijngesneden **munt** en 1 tl **citroenrasp** per persoon. Breng op smaak met peper en flink wat zout.



### 5. Falafel bakken

Bak de **pitabroodjes** 3 – 5 minuten in de oven of broodroaster (zie Tip). Haal de **knoflook** voorzichtig uit de schil en voeg samen met de helft van de **aubergineblokjes** bij de hummus. Mix opnieuw glad. Proef de hummus en breng verder op smaak met het overige **citroensap**, peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 – 4 minuten rondom.



### 6. Serveren

Schep de hummus op een groot bord en schuif de hummus met de buitenkant van een lepel naar de zijkanten van het bord. Leg de **ui**, **paprika** en de overige **aubergine** naast de hummus en leg de **falafel** erbij. Garneer het gerecht met de **muntblaadjes**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Besprenkel de **falafel** met de yoghurtsaus. Serveer met de **pitabroodjes**.

**Eet smakelijk!**

# Rigatoni in mascarpone-tomatensaus met veggie kipstukjes

met Parmigiano Reggiano en vers basilicum

**Veggie**

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Rigatoni



Vegetarische kipstukjes



Passata



Vers basilicum



Mascarpone



Parmigiano Reggiano



Italiaanse kruiden



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

De vegetarische kipstukjes hebben niet alleen de bite van vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en vitamine B12.



## 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, rasp, grote hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rigatoni**. Kook de **rigatoni**, afgedekt, 13 - 15 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ tl **Italiaanse kruiden** en ½ el olijfolie. Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe en meng goed. Dek de kom af met aluminiumfolie en zet tot gebruik in de koelkast. Snijd de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Vegetarische kipstukjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes**, inclusief marinade, 4 - 5 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 3. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **tomaat** toe en bak 3 - 4 minuten mee. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata**, **mascarpone** en ½ tl suiker per persoon toe. Verlaag het vuur naar middelmatig. Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken.

**Weetje** Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtp污染.



## 4. Basilicum snijden

Snijd ondertussen het **basilicum** in fijne reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.



## 5. Saus afmaken

Voeg 20 ml kookvocht per persoon toe aan de hapjespan met deksel. Roer de helft van het **basilicum** door de saus. Voeg de **rigatoni** en **vegetarische kipstukjes** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg eventueel extra kookvocht of water toe als je de saus te dik vindt. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **rigatoni** over de borden. Garneer met de **geraspte kaas** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

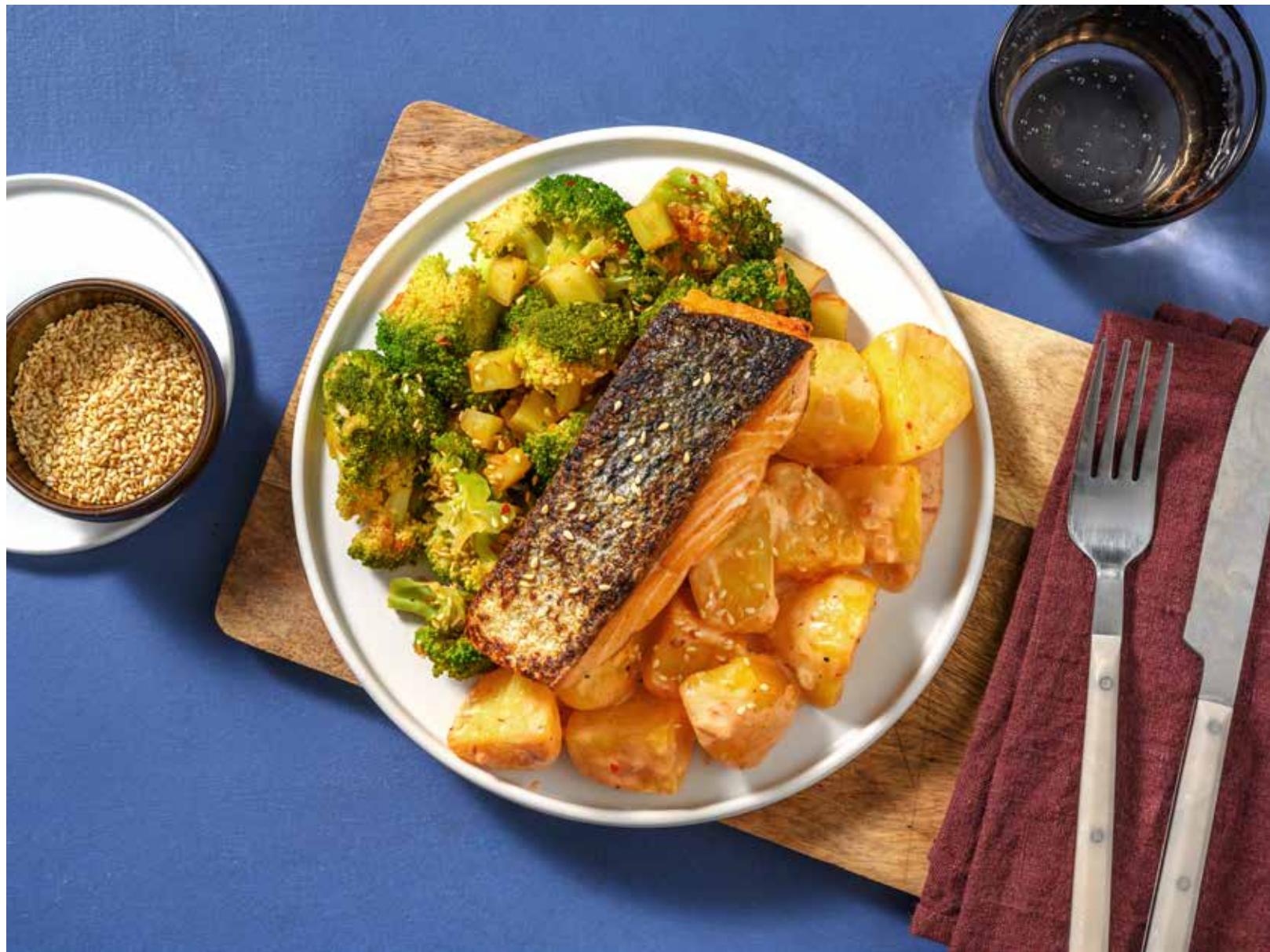


# Zalmfilet met Aziatische stijl aardappelsalade

met gewokte broccoli, sojasaus en sesamzaadjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist. Je bereidt hem namelijk met een dressing van koriander, sesamzaad, mayonaise en sambal.



## 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, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnaazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	560 / 134
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,1
Koolhydraten (g)	43	8
Waarvan suikers (g)	2,9	0,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel. Breng afgedeekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart (zie Tip).

**Tip:** Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.



### 3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), sambal en wittewijnaazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Broccoli wokken

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is, maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.

**Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



### 5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verwarm de overige olijfolie op middelhoog vuur in een koekenpan. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

**Weetje** Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee!

Eet smakelijk!

# Noedels met biefstukreepjes in Aziatische saus

met courgette, paksoi en wortel

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



	Knoblookteentje		Verse gember
	Rode peper		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Biefstukreepjes
	Courgette		Paksoi
	Ui		Paprikapoeder
	Mie noedels		Gomasio
	Wortel		



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

Een goed begin is het halve werk. Marinier de biefstukreepjes al een dag van tevoren - zo trekken de smaken goed in voor een extra intense smaakbeleving!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Versche gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2356 /563	466 /111
Vetten (g)	17	3
Waaran verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	61	12
Waaran suikers (g)	17,4	3,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Marineren

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en **zoete Aziatische saus** met de **biefstukkreefjes**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de **biefstukkreefjes** en de marinade toe aan de groenten en bak 1 minuut verder.
- Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de wok of hapjespan. Meng de **noedels**, groenten en **biefstukkreefjes** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

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

### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Noedels met kipgehakt in Aziatische saus

met courgette, paksoi en wortel

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



	Knoblookteentje		Verse gember
	Rode peper		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Courgette
	Paksoi		Ui
	Paprikapoeder		Mie noedels
	Gomasio		Wortel
	Kipgehakt met Oosterse kruiden		



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, 2x wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Versche gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	528 /126
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	18,3	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	4,3	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 met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en de **zoete Aziatische saus**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Mengen

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** 3 - 4 minuten gaar.
- Voeg het **kipgehakt** en de saus toe aan de groenten en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **noedels** toe en meng de **noedels**, groenten en **kipgehakt** goed door elkaar. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

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

## 2. Bakken

- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve plakken. Snijd ook de **wortel** in dunne halve plakken.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **courgette**, **paksoi**, **wortel**, **ui** en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd  
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse Kraanbere?  
Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!



## 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, rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	411 /98
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,1
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	24,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en snijd de **krulpeterselie** fijn. Rasp ongeveer 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.



### 2. Snijden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halveer de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Mengen en kneden

Leg het **gehakt** in een kom. Voeg de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat**, de helft van de **krulpeterselie**, peper en zout toe aan de kom. Kneed tot een stevige bal.



### 4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met ¼ el roomboter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 – 30 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Maak je het gehaktbrood voor meer dan 2 personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood zo wordt het nog smeuiger!



### 5. Prei stoven

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoerde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **krulpeterselie**.

**Eet smakelijk!**

# Kipworstjes met zoete-aardappelstampot

met witte kaas, uienjus en prei

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Ui



Witte kaas



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

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en **zoete aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.

**Weetje** Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Kipworstjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om. Blus daarna af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water en meng tot een jus. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel extra water toe als de saus te dik wordt, of een klein beetje bloem als de saus te waterig is, en meng goed door.



### 4. Prei bakken

Verhit ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Siciliaanse kruiden** 1 minuut, of tot deze beginnen te geuren. Voeg de **prei** toe en bak 4 - 5 minuten.

### 5. Aardappelen stampen

Stamp beide soorten **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Roer de gebakken **prei** door de stampot. Breng op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Verkruimel de **witte kaas** over de stampot. Leg de **kipworstjes** erop en giet de uienjus erover.

**Eet smakelijk!**

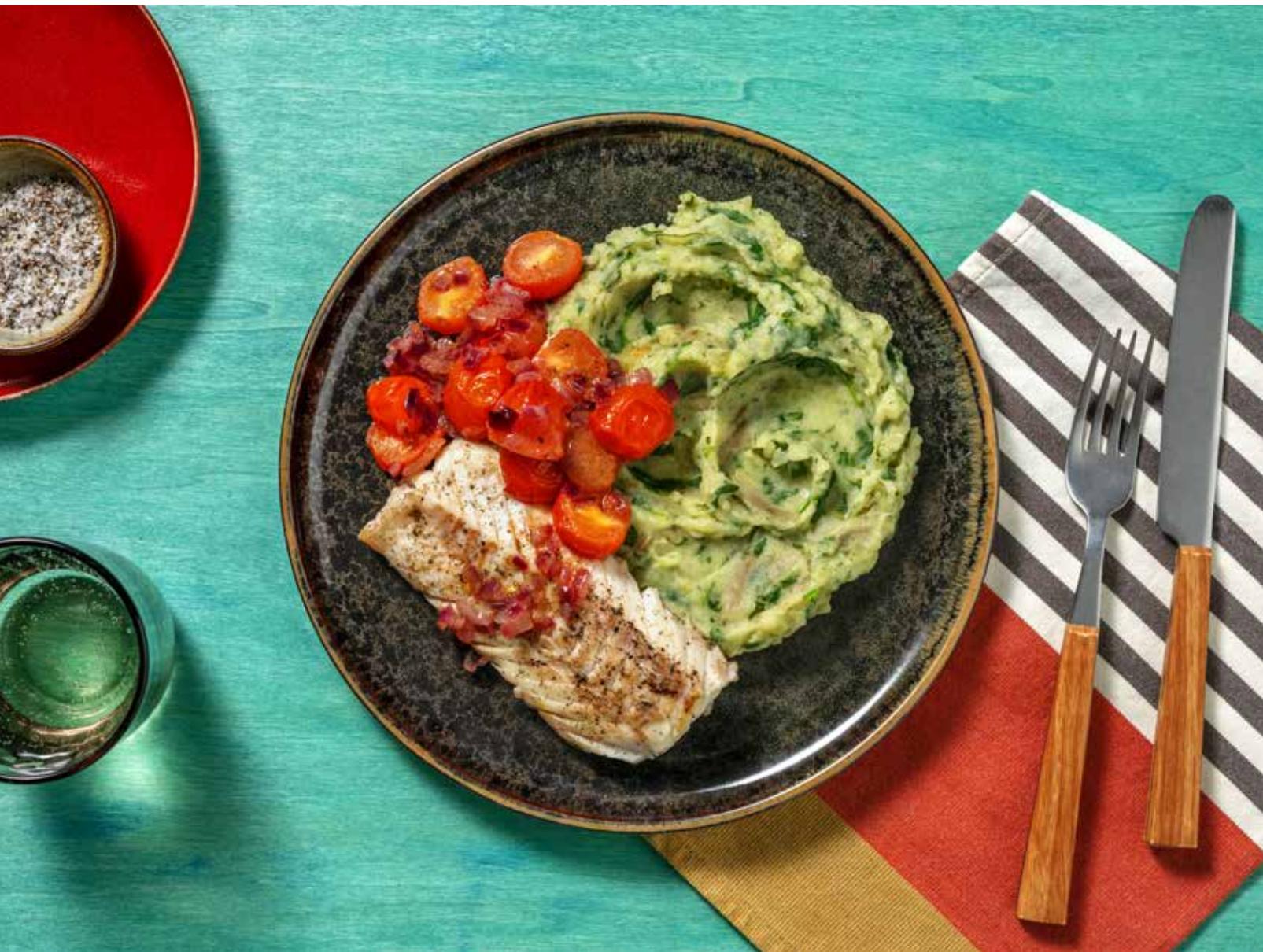


# Heekfilet met spinazie-basilicumpuree

met gebakken cherrymaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode cherrymaten



Spinazie



Ui



Knoflookteentje



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

Vandaag bereid je een nieuwe variant op de aardappelpuree die je gewend bent. Je voegt namelijk spinazie en basilicum toe en dat is verassend 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

Hoge kom, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, staafmixer, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (scheutje)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg ½ bouillonblokje per persoon toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **spinazie** de laatste 2 minuten mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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

## 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip). Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Halveer de **cherrytomaten**.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan en fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten. Voeg de balsamicoazijn toe en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot verder gebruik.
- Pureer de **knoflook**, het **basilicum**, ½ el olijfolie per persoon en een scheutje melk in een hoge kom met een staafmixer.

**Tip:** Je gebruikt de knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de knoflook dan mee met de cherrytomaten.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg het basilicummengsel en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Schep de puree op een bord.
- Serveer de **vis** en **cherrytomaten** ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Penne met koolvisfilet

in romige tomatensaus met bladpeterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Penne



Koolvis



Ui



Mascarpone



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



Knoflookteentjes



Verse bladpeterselie



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

Koolvis is rijk aan jodium. Dit is goed voor je schildklier, je stofwisseling en voor de groei van kinderen. Genoeg vis eten is dus de boodschap!



## 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, grote hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	571 /137
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,9
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	14,5	3
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Meng in een kom de helft van de **Italiaanse kruiden** met ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vis** toe, schep om en laat staan tot gebruik.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan met deksel. Schep wat van het kookvocht uit de pan en houd apart. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



### 2. Saus maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** en overige **Italiaanse kruiden** toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en laat het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten pruttelen.



### 3. Vis bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak de gemarineerde **vis** 4 - 5 minuten rondom, of tot de **vis** gaar is.
- Meng ondertussen de **mascarpone** door de saus en laat 2 - 3 minuten inkoken (scan voor kooktips!).
- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng er nog 1 - 2 el kookvocht per persoon doorheen (zie Tip). Breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Hak de **bladpeterselie** fijn.

**Tip:** Voeg eventueel meer kookvocht toe.



### 4. Serveren

- Duw met een spatel de **vis** in stukjes in de pan. Meng de **vis** met de **pasta** en de saus.
- Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de **bladpeterselie**.

**Weetje** 🍅 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht 250 gram groente!

**Eet smakelijk!**



# Groene risotto met heekfilet

met spinazie-basilicumpuree en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Heekfilet



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Nootmuskaat



Tomaat



Citroen



Spinazie



Verse geitenkaas



Risottorijst



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk?  
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.



## 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

Hoge kom, steelpan, staafmixer, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 / 622	362 / 87
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	3,6	0,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Risotto maken

Snipper de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Spinazie bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** (eventueel in delen), de helft van de **knoflook** en 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon toe. Bak 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is. Voeg eventueel wat kokend water toe om het slinken te versnellen.

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



### 3. Spinaziepuree maken

Haal de **spinazie** uit de pan en meng samen met het **basilicum** in een blender of gebruik een hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde puree. Voeg eventueel een beetje water toe om de puree glad te krijgen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Heekfilet bakken

Snijd de **tomaat** in partjes. Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in de wok of hapjespan. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur, voeg de **tomaat** en de overige **knoflook** toe en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Risotto afmaken

Meng de spinaziepuree en de **geitenkaas** met de **risotto**. Roer goed door en verhit nog 1 - 2 minuten. Snijd de **citroen** in partjes. Knip vlak voor serveren  $\frac{1}{4}$  **citroen** per persoon uit boven de risotto en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden. Verdeel de **heekfilet** en **tomaat** over de risotto. Garneer eventueel met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Spaghetti met kaaskruimels en aglio e olio

met kastanjechampignons, cherrymatenen en citroen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kastanjechampignons Rode cherrymatenen



Aglio e olio



Citroen



Parmigiano Reggiano Panko paneermeel



Spaghetti



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

Hapjespan, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
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)	3130 /748	659 /158
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,9
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	9,1	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **spinazie** en **cherrytomaten** toe en bak 2 - 3 minuten verder. Druk de **cherrytomaten** plat met een spatel.

**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.



### 3. Panko bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de kruimels goudbruin kleuren.
- Schep de **panko** in een kleine kom en meng met de **geraspte kaas** en ½ tl **citroenrasp** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Raspen

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Rasp de **kaas** met een fijne rasp.



### 4. Serveren

- Voeg de **aglio e olio** en de **pasta** toe aan de hapjespan met de groenten. Voeg 2 el kookvocht per persoon toe, meng goed door en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **panko**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**



# Pita's met BBQ-portobello en aioli

met Turkse groene peper en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Portobello



Barbecuesaus



Ui



Knoflookteentje



Pitabroodje



BBQ-rub



Aioli



Rodekool,  
wittekool en wortel



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Turkse groene peper



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

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken. Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.



## 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 of grote koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aiolí* (g)	25	50	75	100	125	150
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Verset bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Turkse groene peper* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	648 /155
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	15	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **Turkse groene peper** in dunne ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Portobello's bakken

- Verhit een hapjespan of grote koekenpan zonder bakvet op hoog vuur.
- Snijd de **portobello's** in reepjes van ongeveer 1 cm dik.
- Voeg de **portobelloreepjes** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Voeg 1 el roomboter per persoon, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de **knoflook**, de **Turkse groene peper** en de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten mee.



### 3. Barbecuesaus maken

- Hak de verse kruiden grof.
- Meng in een kom de **wortel-koolmix** met de **mayonaise**, de wittewijnazijn en de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **barbecuesaus** met per persoon: 1 tl honing, ½ el water en ½ el sojasaus (zie Tip).
- Haal de pan met de **portobelloreepjes** van het vuur en meng de saus erdoorheen.

**Tip:** Houd je van pittig? Voeg dan nog wat sambal of chilivlokken toe aan de marinade.



### 4. Serveren

- Snijd de **pita's** open en verdeel ze over de borden. Bestrijk de binnenkant van de **pita's** met 1 tl **aioli** per persoon. Vul de **pita's** met de koolsla en de **portobelloreepjes**.
- Verdeel de overige vulling naast de **pita's** op de borden.
- Serveer de **pita's** met de overige **aioli** en verse kruiden.

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

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti in romige saus met gehakt

met harissa, spinazie en verse peterselie

Supersnel

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)	5	10	15	20	25	30
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)	3151 /753	560 /134
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,5
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	19,9	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 een pan met ruim water aan de kook 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 (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- 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 dat 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!**