



Linguine met boerenworst en harissa

met pecorino, puntpaprika en basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Vers basilicum



Varkensboerenworst



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



Geraspte pecorino DOP



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 / 790	700 / 167
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,3
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,2	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

Weetje 🍎 Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.



2. Puntpaprika bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en fruit 2 minuten.



4. Saus maken

Snijd het vel van de **boerenworst** open en knipp het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het **worstvlees** in grove stukken en roerbak 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, **tomatenblokjes**, de **gedroogde oregano**, de rodewijnazijn, de suiker en ½ tl **harissa** per persoon toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **puntpaprika** en de **pecorino**.

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.

De bloemige citrussmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrussen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, 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	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Paksoi* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Bloemkool roosteren

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

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



2. Voorbereiden

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



3. Cashewstukjes roosteren

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



4. Smaakmakers fruiten

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



5. Curry afmaken

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

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

Allergenen

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

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!



HELLO
FRESH

Veggie mini-worstenbroodjes met smokey ketchup

met appel-wortelsalade en aardappelpartjes

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Zoals we eerder in een mail hebben laten weten, zijn de Little Willies in dit recept helaas niet beschikbaar. Je wordt hiervoor gecompenseerd.



Bladerdeeg



Appel



Wortel



Paarse wortel



Little Willies



Aardappelen



Smokey
tomatenketchup



Sesamzaad



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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little Willies* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Smokey tomatenketchup*	30	60	90	120	150	180
(g)						
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 / 979	609 / 146
Vetten (g)	53	8
Waaran verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	93	14
Waaran suikers (g)	26,4	3,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in parten (zie Tip). Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot de **aardappelpartjes** goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Gezondheidstip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan een kleinere portie aardappelpartjes of laat ze achterwege. Deze kun je de volgende dag in een lunchgerecht verwerken.



2. Worstenbroodjes maken

Snijd ondertussen het **bladerdeeg** in 3 driehoeken per persoon. Besmeer de driehoeken met de mosterd, maar zorg dat de randen vrij blijven.



3. Broodjes bakken

Leg de **Little Willies** op de korte kant van de driehoek en rol op. Bestrijk het laatste puntje met water zodat je het **bladerdeeg** goed dicht kunt plakken. Bestrooi met het **sesamzaad**.

Leg deworstenbroodjes op een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt.



4. Raspen

Rasp de **wortel**. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

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



5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing van de mayonaise en de wittewijnazijn. Meng de **wortel** en **appel** door de dressing. Voeg honing, peper en zout naar smaak toe en meng goed.



6. Serveren

Serveer de vegetarischeworstenbroodjes met de **aardappelpartjes**, appel-wortelsalade en **smokey tomatenketchup**.

Eet smakelijk!



Pokébowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



Komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteent



Bruine snelkookrijst



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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	563 / 135
Vetten (g)	42	6
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	90	13
Waaran suikers (g)	12,1	1,8
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Rijst koken

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

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag.*



3. Beslag maken

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

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



4. Kip frituren

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

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



5. Dressing maken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Courgettesoep met bospaddenstoelenpesto

met gegratineerde bruine ciabatta

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte Goudse kaas



Olijfolie met
truffelaroma



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zitten in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vulkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokend water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 / 906	447 / 107
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,7
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	7,3	0,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,8	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 en kook 300 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Was of schil de **aardappelen** en snij in kleine blokjes. Snij of schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de **courgette**. Snij de overige **courgette** in blokjes.



2. Roosteren en bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **courgettelinten** toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.



3. Koken en bakken

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



4. Broodje bakken

Snij het **broodje** in de lengte doormidden. Besmeer met de helft van de **bospaddenstoelenpesto** en bestrooi met de helft van de **kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5. Op smaak brengen

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** naar smaak. Serveer met het gegratineerde **broodje**.

Eet smakelijk!



Favoriet van Roodkapje: spaghetti met rode saus

met pecorino en basilicum

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Efteling



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Ui



Knoflooktje



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP



Mascarpone



Italiaanse kruiden



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	662 /158
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,8
Koolhydraten (g)	91	17
Waarvan suikers (g)	23,4	4,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **vegan gehakt** en 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **vegan gehakt** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Saus maken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak nog 1 - 2 minuten mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en voeg de **tomatenblokjes**, de overige **Italiaanse kruiden** en ½ tl suiker per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen.



3. Mengen

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **mascarpone** en het **gehakt** toe aan de pan en meng goed door. Laat 2 - 3 minuten sudderen.
- Voeg de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon toe en meng door.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte pecorino** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

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.



HELLO
FRESH

Conchiglie in saus van geroosterde groenten

met tahin, verse kruiden en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Hummus



Ui



Tomatenpuree



Knoflookteentje



Tahin



Citroen



Verse bladpeterselie
en munt



Conchiglie



Rode puntpaprika



Tomaat



Midden-Oosterse
kruidenmix



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

Tahin is een pasta gemaakt van sesamzaad. Het wordt veel gebruikt in de mediterrane, Aziatische, Midden-Oosterse en Afrikaanse keuken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, grote pan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin* (g)	20	35	55	70	90	105
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	509 / 122
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	19,2	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Halveer de **tomaat** en snijd de **ui** in vieren. Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Rooster de **groenten** 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje 🍎 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



2. Kruiden snijden

Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Pasta koken

Breng, wanneer de **groenten** nog ongeveer 15 minuten moeten bakken, ruim water aan de kook in een grote pan. Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



4. Smaakmakers bakken

Verhit de overige olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **tomatenpuree**, de **knoflook** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.



5. Saus maken

Voeg de **hummus**, het achtergehouden kookvocht en de helft van de **puntpaprika** en **aubergine** toe aan de pan. Mix met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg eventueel wat extra water toe als je de saus te dik vindt.



6. Serveren

Meng de **pasta** door de saus. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over diepe borden. Garneer met de overige **aubergine** en **puntpaprika** en de **verse kruiden**. Besprenkel met de **tahin** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Rigatoni met champignons en olijfolie met truffelaroma

met roomkaas, broccolini en spinazie

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rigatoni



Broccolini



Champignons



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met
truffelaroma



Knoflookteentje



Ui



Roomkaas



Spinazie



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

Broccolini is geen mini-broccoli, maar een kruising tussen broccoli en een Chinese koolsoort. Een lekkere groente met een opvallend lange steel. De smaak zit ergens tussen broccoli en groene asperges in.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2565 / 613	586 / 140
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,1
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	4	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 minuten.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Voeg de **broccolini** toe aan de **pasta** en kook nog 3 - 5 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Champignons bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **champignons** en **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur. Voeg de **roomkaas**, mosterd en 60 ml kookvocht per persoon toe aan de hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en roer de **pecorino**, **pasta** en **broccolini** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **champignons**, **spinazie** en **broccolini** over de borden.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

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.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met chorizo en courgette

met cranberrychutney en gemengde sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Parelcouscous



Ui



Courgette



Knoflookteentje



Chorizoblokjes



Cranberrychutney



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in dit caloriebewuste recept!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	130	260	390	520	650	780
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook zachtjes, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in fijne, halve ringen. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 /645	461 /110
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



3. Salade maken

- Voeg de **radicchio** en **ijsbergsla** toe aan een saladekom. Breng op smaak met de wittewijnazijn, peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** en **chorizoblokjes** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten**.
- Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de salade.

Eet smakelijk!



Naanpizza met Midden-Oosterse groenten en tahinsaus

met tomatensalsa en witte kaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Naanbrood met kruiden
	Tahin
	Verse bieslook, dille en bladpeterselie
	Knoflookteentje
	Citroen
	Midden-Oosterse kruidenmix
	Aubergine
	Biologische volle yoghurt
	Tomaat
	Paprika



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

Door de vele verschillende kruiden in dit recept, is deze Midden-Oosterse naanpizza een echte smaakexplosie.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, hapjespan of grote koekenpan, 2x kleine kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin* (g)	20	35	55	70	90	105
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 /609	549 /131
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,7
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** in grove reepjes en snijd de reepjes door de helft. Snijd de **aubergine** in blokjes van 2 cm.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Snijd de **verse kruiden** fijn.



2. Groenten bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergineblokjes** 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Voeg daarna de **paprika** en de helft van de **knoflook** toe en bak, afgedekt, nog 3 minuten.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 1 minuut.



3. Tahinsaus maken

- Voeg de **yoghurt**, **tahin**, de overige **knoflook**, de helft van de **verse kruiden** en 1 tl **citroensap** per persoon toe aan een hoge kom (zie Tip). Blend met een staafmixer tot een glad geheel en zet apart.
- Bak het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de overige **verse kruiden** en per persoon: $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie en $\frac{1}{2}$ el witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd jij van zuur? Voeg dan naar smaak meer citroensap toe aan de tahinsaus.



4. Serveren

- Besmeer het **naanbrood** met $\frac{3}{4}$ van de tahinsaus.
- Houd $\frac{1}{4}$ van de gebakken **groenten** apart en verdeel de rest over de naanpizza's. Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en besprenkel met de overige tahinsaus.
- Meng de overige gebakken **groenten** met de tomatensalsa en serveer bij de naanpizza's.

Weetje Tahin is gemaakt van sesamzaadjes en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.

Eet smakelijk!



Tonijnblokjes in zoete mangosaus

met roerbaknoedels, groenten en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tonijnblokjes



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Prei



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Mangoketchup



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

Een topper in je box: mangoketchup van The Ketchup Project. Een (h)eerlijk product met een mooi verhaal en een bijzondere 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2385 /570	505 /121
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,4
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	23	4,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	4,5	1

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.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** en de **prei** in halve ringen. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groenten** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roerbakken

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Voeg de **noedels**, de **zoete Aziatische saus** en de sojasaus toe aan de pan met de **groenten** en roerbak nog 1 minuut (zie Tip).

Tip 🌶 Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en serveer apart. Wie wil kan na het serveren naar smaak wat sojasaus toevoegen.



3. Tonijn bakken

- Voeg eventueel 1 el per persoon van het achtergehouden kookvocht toe aan de **noedels**. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tonijnblokjes** met de **Koreaanse kruidenmix** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **mangoketchup** en 1 tl water per persoon toe, meng goed en zet het vuur uit.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden en leg de **tonijn** erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gevulde portobello met bonen en cheddar

met tomatensalsa en zoete-aardappelwedges

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Ui



Knoflookteentje



Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



Tomatenpuree



Portobello



Geraspte cheddar



Tomaat



Limoen



Verge koriander



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

Vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen – zwarte bonen zitten er vol mee. Wist je dat ze ervoor zorgen dat je energieniveau lang op peil blijft?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuijpe(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	477 / 114
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bakken

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



2. Snijden

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

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



3. Vulling maken

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



4. Portobello vullen

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



5. Tomatensalsa maken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Snelle pasta met koolvis in roomsaus

met courgette, citroen en munt

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Koolvis



Penne



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Ui



Rode cherrytomaten



Slagroom



Italiaanse kruiden



Verse munt



Siciliaanse kruidenmix



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4042 / 966	705 / 169
Vetten (g)	52	9
Waaran verzadigd (g)	27,9	4,9
Koolhydraten (g)	81	14
Waaran suikers (g)	11,6	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Verhit ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**. Kook de **penne**, afgedekt, 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Rasp ondertussen de hele **courgette** met een grove rasp. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen en halveer de **cherrytomaten**.



2. Roomsauzen maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **knoflook**, **ui** en **cherrytomaten** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **room** en per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ¼ zakje **Italiaanse kruiden** toe. Laat 3 minuten pruttelen op laag vuur en verkuimel ¼ visbouillonblokje per persoon erboven. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de geraspte **courgette** door de roomsaus.
- Snijd de **muntblaadjes** fijn.



3. Vis bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wrijf de **vis** aan beide kanten in met de **Siciliaanse kruiden** en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **vis** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **munt** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsauzen en verdeel over de borden.
- Leg de **vis** inclusief botersaus erbovenop en garneer met de overige **munt**.

Eet smakelijk!



Pittige curry met kip en rijst

met paprika, cherrytomaten en verse koriander

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Paprika



Kokosmelk



Sojasaus



Afrikaanse kruidenmix Cherrytomaten in blik



Verge koriander



Gesneden ui



Gele currykruiden



Knoflookteentje



Rode peper



Gemberpuree



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	496 /119
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,7
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,4	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Groenten en kip bakken

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

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



3. Curry maken

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

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Favoriet van de Trollenkoning: hartige gehakttaart met uienchutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Efteling



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.



Ui



Wortel



Gemengd
gekruid gehakt



Bladerdeeg



Sperziebonen



Pikante uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd vervolgens in dunne schijfjes. Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.

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.

2. Pie maken

- Voeg de **uienchutney**, de **kurkuma**, het **kerrie(poeder** en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de gehaktaart 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** mooi goudbruin is.



3. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de gehaktaart over de borden.
- Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes met volkoren noedels

met geroerbakte groenten en gomasio

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukkreepjes



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Prei



Rode puntpaprika



Wortel



Verse gember



Rode peper



Knoflookteentje



Woksaus met gember



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	525 /125
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,3
Koolhydraten (g)	67	15
Waarvan suikers (g)	25,7	5,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de **woksaus** en ketjap. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot gebruik.



2. Groenten snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **wortel**. Snijd de **prei** in ringen en de **puntpaprika** in repen. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 minuut. Voeg de **puntpaprika** en **prei** toe en bak 5 minuten. Voeg de **wortel** toe en bak nog 1 minuut.

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.



4. Mengen

Kook de **noedels** 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af, voeg de **noedels** samen met de **zoete Aziatische saus** toe aan de **groenten** en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.



5. Biefstukreepjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** en **groenten** over diepe borden. Leg de **biefstukreepjes** erbovenop. Giet het eventuele bakvet uit de pan over de **noedels** en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mini half-om-halfburgers met teriyakisaus

met aardappeltjes en frisse salade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Mini-hamburgerbol



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Kleine half-
om-half burger



Wortel



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Mini-hamburgerbol (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	649 /155
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,1
Koolhydraten (g)	105	17
Waarvan suikers (g)	26,3	4,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4	0,6

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 **aardappelen** in partjes en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje hamburger zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Burger bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut.
- Voeg de **burgers** toe en bak in 2 - 3 minuten per kant gaar.
- Voeg in de laatste minuut de **teriyakisaus** en de honing toe.



3. Salade maken

- Meng in een kom de mayonaise met de witte wijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **sla** grof. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Voeg de **sla** en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing.

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.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden. Beleg de **broodjes** met wat salade, de **burgers** en een beetje gebakken **ui**.
- Serveer de mini-hamburgers met de salade ernaast.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Volkoren noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

De zoete Aziatische saus, gemberpuree, sojasaus en knoflook geven veel smaak aan dit gerecht. En al deze smaken zet jij al binnen 20 minuten op tafel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3	
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30	
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en het **kipgehakt** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes** en **rode peper** per persoon toe aan de wok of hapjespan en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Noedels koken

- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree** en **sojasaus** toe en meng goed (zie Tip).
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door.
- Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met **groenten** en **kip** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

Tip: Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.

4. Serveren

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

Weetje 🌱 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!

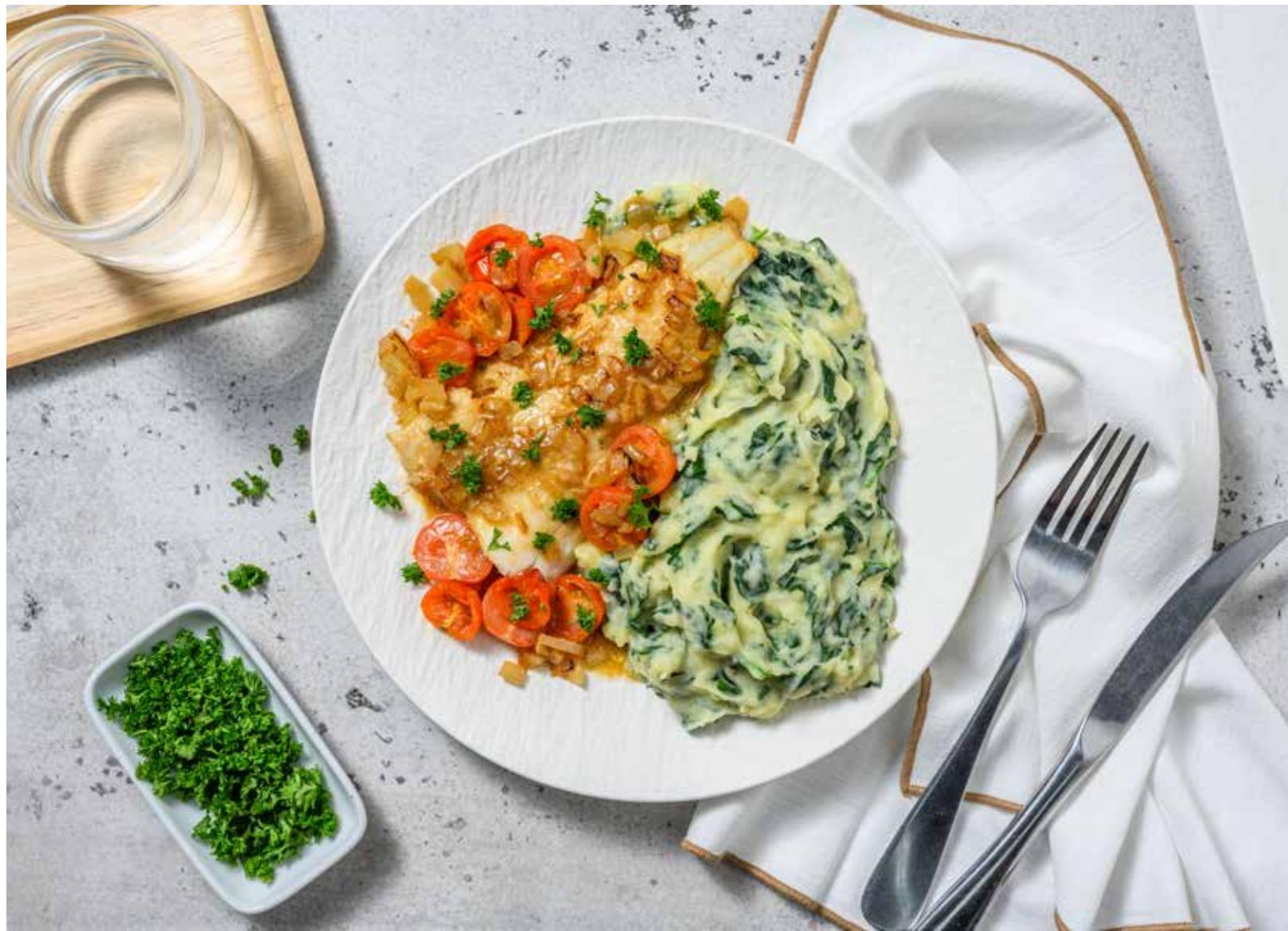


Koolvis uit de oven met mosterd-sojasaus

met spinazie-aardappelpuree en geroosterde tomaten

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Koolvis



Aardappelen



Ui



Knoflookteenten



Sojasaus



Spinazie



Verse krulpeterselie



Rode cherrymaten



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

De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen stampst, hoe romiger het resultaat.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 /562	372 /89
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,7
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	6,5	1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in grove stukken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherryltomaten**.



2. Mosterdsaus maken

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



3. Koolvis bakken

Voeg de **cherryltomaten** toe aan een ovenschaal met bakpapier en meng met ¼ van de mosterd-sojasaus. Dep de **vis** droog met keukenpapier en leg de **vis** op de **tomaten**. Besmeer de **vis** met de overige mosterd-sojasaus en bak het geheel 15 - 18 minuten in de oven.



4. Spinazie bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **knoflook** 1 minuut. Snij ondertussen ¾ van de **spinazie** fijn. Voeg de **fijngesneden spinazie** toe aan de pan, schep om en laat, afgedekt, in 4 - 6 minuten slinken. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **krulpeterselie** grof.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het geheel smeuïg te maken. Voeg de geslonken **spinazie** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de overige **spinazie** over de borden en schep de spinazie-aardappelpuree erbovenop. Leg de **vis** en **cherryltomaten** erbij. Garneer met de **krulpeterselie**. Schenk naar smaak de jus uit de ovenschaal over de puree.

Weetje 🍎 We weten dat spinazie veel ijzer bevat, maar wist je dat spinazie ook rijk is aan calcium? 200 gram spinazie levert je net zoveel calcium op als 1 glas melk.

Eet smakelijk!



Aardappelroerbak met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Vers bladpeterselie
en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	483 /115
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de aardappelblokjes onder water in een pan met deksel.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uistomen.

Weetje *Ei* is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.



2. Snijden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

- Verhit vervolgens ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan en voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruidenmix** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.
- Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **geraspte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

Tip: Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



4. Serveren

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelroerbak over de borden en leg het gebakken ei erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

Eet smakelijk!



Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde bospeen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Kookroom



Vers bieslook



Krieltjes



Wortel



Voel je goed

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	478 /114
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23	3,6
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Wortelen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **wortel** in de lengte. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper. Bak 20 - 25 minuten in de oven.

Weetje Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Het zit zelfs bomvol vitamineen en mineralen zoals calcium, kalium, vitamine C en vitamine K. Naast pesto kun je er ook soep van maken of kruidenthee van zetten.



2. Krieltjes bereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedeckt, 15 minuten. Verwijder het deksel en breng op smaak met zout en peper en bak nog 5 - 10 minuten.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout en bak 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kipfilet** daarna uit de pan en bewaar apart.



4. Bieslook snijden

Snijd de **bieslook** fijn.



5. Saus maken

Verhit in de koekenpan van de **kipfilet** 1 el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de roomboter gesmolten is, ½ el bloem per persoon toe. Bak 1 minuut, of tot de bloem begint te geuren. Voeg vervolgens per persoon: 50 ml **kookroom**, 50 ml water en ¼ kippenbouillonblokje toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken. Voeg vlak voor serveren de **bieslook** en de **kipfilet** toe aan de pan met de saus.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden en server met de **kipfilet** in bieslookroomsaus en de geroosterde **wortel**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Veggie nuggets met bietensalade

met gebakken aardappeltjes en uienschutney

Familie Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Vegan nuggets



Appel



Pikante uienschutney



Rucola en veldsla



Krieltjes



Gele biet



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

De vegan nuggets hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3707 / 886	566 / 135
Vetten (g)	45	7
Waaran verzadigd (g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	95	14
Waaran suikers (g)	32,8	5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Bieten bereiden

Breng ruim water aan de kook voor de **bieten**. Schil de **bieten** en snijd in blokjes van 2 cm. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **bieten** gaar zijn. Giet af en zet opzij.



3. Ui bakken

Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig. Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is. Blus de **ui** af met de **chutney**. Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



4. Nuggets bakken

Verhit opnieuw ¼ van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes. Verhit daarna de overige boter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Bak de **appel** niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat de **appel** niet aan de pan blijft plakken.



5. Dressing maken

Meng in een saladekom de mosterd, suiker, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing. Voeg de **gemengde sla** en de **biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de nuggets. Garneer de salade met de **appel**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Sweet & smokey ovenschotel

met mais, rundergehakt en cheddar

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Mais in blik



Paprika



Ui



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Geraspte cheddar



Tomatenpuree



Gerookt paprikapoeder



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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	220	285	360	425
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	478 /114
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,5
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	24,4	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **aardappelen** af en zet opzij.
- Snijd ondertussen de **ui** en **paprika** in blokjes. Giet de **mais** af.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Roer het **paprikapoeder** en de **mais** erdoor.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 - 2 minuten tot het donkerrood is.
- Bereid de bouillon en gebruik deze om de saus af te blussen.



3. Ovenschotel bouwen

- Pureer de **aardappelen** met ½ el roomboter en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vulling in een ovenschaal en bedek met de puree.
- Bedek met de **cheddar** en bak de ovenschotel 8 - 10 minuten in de oven, of tot goudbruin.



4. Serveren

- Verdeel de ovenschotel over de borden.

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

Eet smakelijk!



Romige mafaldine al limone

met Parmigiano Reggiano en gekaramelliseerde radijs

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Mafaldine is een pasta van koninklijke Napolitaanse oorsprong. Het wordt ook wel Reginette genoemd, wat verwijst naar regina ofwel 'koningin' in het Italiaans.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mafaldine



Citroen



Piri-pirikruiden



Kookroom



Spinazie



Radijs



Parmigiano
Reggiano DOP



Knoflookteentjes



Roomkaas



Panko paneermeel



Verse bladpeterselie



Ui

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote koekenpan, fijne rasp, pan, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Radix* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	3665 /876	689 /165
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	4,6
Koolhydraten (g)	99	19
Waarvan suikers (g)	16,6	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,4	0,3

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 **ui** in halve ringen. Verwijder de **radisblaadjes**, was grondig en zet opzij. Snijd de **radizen** in dunne plakjes. Hak de **peterselie** fijn.

Weetje 🍎 De blaadjes van de radizen zijn niet alleen eetbaar, ze zijn ook nog gezonder dan de radixjes zelf. Ze bevatten veel calcium, ijzer, vitamine A en C.



2. Citroen persen

Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijml het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** in 7 - 9 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en zet opzij. Rasp ondertussen de **citroen** en pers uit boven een kleine kom. Rasp de **Parmigiano Reggiano** in een andere kleine kom.



3. Radis bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **radis** en de **ui** 5 - 7 minuten, of tot ze lichtbruin zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **piri piri-kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **citroenrasp** en de **knoflook** toe. Bak nog 2 minuten.



4. Pankotopping maken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **panko** met de overige **knoflook** in 3 - 4 minuten goudbruin. Meng in een kom de **panko**, **peterselie**, ⅓ van de **Parmigiano Reggiano** en de overige **citroenrasp** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan met de **radis**. Meng goed en laat de **spinazie** slinken. Voeg dan het **citroensap**, de suiker, **roomkaas**, **kookroom** en de overige **Parmigiano Reggiano** toe. Breng op smaak met peper en zout, zet het vuur hoger en laat 1 - 2 minuten koken. Zet het vuur laag en voeg de **pasta** toe. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als je de saus te dik vindt. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Scheur de **radisblaadjes** ter garnering klein boven de borden. Garneer met de **panko**.

Eet smakelijk!



Spinaziestamppot met boerenworst en vleesjus

met champignons, hazelnoten en vers basilicum

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Champignons



Ui



Knoflookteken



Varkensboerenworst



Hazelnoten



Spinazie



Vers basilicum



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	485 /116
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	6,7	0,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Schil of was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in dunne plakken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



3. Jus maken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd het vel van de **boerenworst** open. Knip het **worstvlees** uit het vel en in de pan. Voeg de **ui** toe en bak het vlees in 2 - 3 minuten los. Voeg vervolgens de **champignons** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Voeg per persoon: ½ el mosterd, 1 el roomboter, ½ el ketjap en ¼ runderbouillonblokje toe aan de pan. Roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



4. Koken en roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal ze uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en fruit de **knoflook** 1 minuut. Scheur de **spinazie** boven de pan in grove stukken en bak nog 1 minuut, of tot alles geslonken is. Zet het vuur uit.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel roomboter toe naar smaak. Voeg vervolgens de knoflookspinazie en flink wat peper en zout toe. Meng alles goed door elkaar en houd warm tot serveren. Snijd het **verse basilicum** in fijne reepjes.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Schep de champignon-vleesjes over de stampot. Garneer met de geroosterde **hazelnoten** en het **verse basilicum**.

Eet smakelijk!



Enchilada's met pompoen en cheddar

met Mexicaanse kruiden, zure room en walnoot-spinaziesalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Witte langgraanrijst



Pompoenblokjes



Mexicaanse kruiden



Spinazie



Biologische zure room



Geraspte cheddar



Witte tortilla



Walnootstukjes



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - met het grootste gemak zet jij hiermee een volwaardige tex-mexklassieker op tafel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	40	75	110	150	185	225
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboullonblokje (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)	3230 /772	749 /179
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,5
Koolhydraten (g)	82	19
Waarvan suikers (g)	4,8	1,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en houd apart.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel. Voeg de **ui**, **knoflook**, **pompoenblokjes** en ½ zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe. Bak 2 - 3 minuten.
- Voeg 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 2 – 3 minuten stoven.
- Voeg ⅔ van de **spinazie** toe en roer tot de **spinazie** is geslonken.



3. Enchilada's maken

- Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan met de **groenten**. Verhit het geheel 2 minuten. Haal de pan van het vuur.
- Meng er de helft van de **zure room** en de helft van de **cheddar** doorheen.
- Beleg de **tortilla's** met het pompoen-spinaziemengsel. Rol de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de rest van de **cheddar** over de enchilada's en bak 8 - 10 minuten in de oven.



4. Serveren

- Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de overige **zure room** en de spinaziesalade

Eet smakelijk!



Spaanse gehaktballetjes met zoete aardappel

met broccoli met gesmolten geitenkaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zoete aardappel



Geraspte belegen geitenkaas



Pikante uienschutney



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Paprikapoeder



Gomasio



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

In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken! Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste glazen en aardewerken schalen kunnen gewoon in de magnetron. Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je onderop je servies aan het 'microwave-safe'-icoon. Let op: gebruik nooit aluminium(folie) of metaal in de magnetron.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan met deksel, vershoudfolie, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Paprikapoeder (tl)	½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 / 818	558 / 133
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	21	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes.



2. Zoete aardappel garen

Voeg de **zoete aardappel** toe aan een hittebestendige kom. Voeg de helft van de roomboter en 1 el water per persoon toe. Dek de kom af met vershoudfolie en prik er een paar gaatjes in. Verwarm 4 - 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand, of tot de **zoete aardappel** zacht is. Bewaar apart.



3. Broccoli bereiden

Kook ondertussen de **broccoli** 3 - 4 minuten in de pan. Giet daarna af. Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over voor de **zoete aardappel**. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de **geitenkaas**.

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.*



4. Roosteren

Verwijder voorzichtig het vershoudfolie van de kom met **zoete aardappel**. Giet eventueel vocht af. Meng met het **paprikapoeder** en ½ el olijfolie per persoon. Verdeel de **zoete aardappel** naast de **broccoli** op de bakplaat. Rooster de **broccoli** en **zoete aardappel** 5 - 6 minuten in de oven.



5. Gehaktballetjes bakken

Verhit ondertussen de overige roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en voeg de **knoflook** en **ui** toe. Dek de pan af en bak 5 - 6 minuten verder. Voeg de **uienchutney** en het water toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en laat 3 minuten zachtjes pruttelen.



6. Serveren

Verdeel de **gehaktballetjes** over de borden. Schep de uienjes eroverheen. Serveer met de **zoete-aardappelpartjes** en de **broccoli** met **kaas**. Garneer de **broccoli** met de **gomasio**. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Falafel en geroosterde groenten met yoghurtsaus

met witte kaas, couscous en amandelen

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren couscous



Falafel



Ui



Paprika



Aubergine



Citroen



Verse bladpeterselie en munt



Witte kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Gezouten amandelen



Biologische volle yoghurt



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

Za'atar is een groene kruidenmelange die heel populair is in het Midden-Oosten. Deze kruidige, frisse melange dankt zijn smaak aan ingrediënten als sumak en tijm.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Verge bladpeteterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 / 813	475 / 114
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,2
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in partjes. Snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **aubergine** in plakken van ongeveer ½ cm dik.

Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?



2. Roosteren

Meng in een grote kom de **groenten** met de **Midden-Oosterse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Bak de **groenten** 20 - 25 minuten in de oven.

Tip: Kook je voor 3 of meer personen? Gebruik dan eventueel twee bakplaten.



3. Saus maken

Snijd de **verse kruiden** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de **verse kruiden** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg, wanneer de **groenten** nog 10 minuten moeten bakken, de **falafel** toe aan de bakplaat en bak mee.



4. Couscous wellen

Breng het water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet het vuur uit, voeg de **couscous** toe, roer goed en laat afgedekt wellen.



5. Afmaken

Meng vlak voor het serveren de **za'atar** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon door de **couscous**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **couscous** over diepe borden. Leg de **groenten** en **falafel** erop. Besprenkel met de yoghurtsaus en verkruimel de **witte kaas** erover. Garneer met de overige **verse kruiden**, de **gezouten amandelen** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Biefstukkreepjes met volkoren noedels

met zoete Aziatische saus, Oosterse groentemix en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjes



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember



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

Dit gerecht heb je in recordtempo op tafel - het zware werk
hebben wij alvast voor je gedaan door de gember, knoflook
en rode peper voor te snijden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de woksaus en ketjap. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot gebruik.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut aan.



2. Groenten bakken

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



3. Biefstukkreefjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukkreefjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Wraps met pulled padoo's shoarma

met avocadodip, gekaramelliseerde ui en knoflooksaus

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Lekker Fred's Pulled Padoo's Shoarma betovert smaakpapillen met langzaam gegaarde paddenstoelen en verrassende shoarmakruiden.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Paprika



Botersla



Avocadodip



Mini-tortilla's



Knoflookteentjes



Lekker Fred's pulled
padoo's - Shoarma



Tomaat

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Lekker Fred's pulled pacco's - Shoarma* (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Plantaardige margarine						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in repen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Wist je dat 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.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 4 - 5 minuten.
- Voeg 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en roomboter naar smaak toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de **pulled pacco's** toe en bak nog 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**.
- Scheur de bladen van de **botersla** grof.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Beleg 3 **tortilla's** per persoon met de knoflooksauw, de **botersla**, de **pulled pacco's**, de **tomaat** en de gekaramelliseerde **paprika** en **ui**.
- Verdeel de **avocadodip** eroverheen.

Eet smakelijk!



Turks broodje met gehaktballetjes en mozzarella

met rucola, basilicum en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Passata



Mozzarella



Rucola



Vers basilicum



Tomaat



Mini Turks brood



Ui



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	633 /151
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	16,4	3
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	3	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 **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** een halve minuut.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten rondom goudbruin.



2. Serveren

- Blus de pan af met de **passata** en per persoon: ½ tl suiker en 1 tl zwarte balsamicoazijn.
- Kook de saus 3 minuten in op hoog vuur.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Broodjes bakken

- Halveer ondertussen de **broodjes**.
- Snijd de **mozzarella** in dunne plakjes.
- Leg de gehalveerde **broodjes** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **mozzarella** over de **broodjes** en bak 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes.
- Hak de blaadjes van het **basilicum** grof.



4. Salade maken

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout. Meng de **rucola**, de **tomatenpartjes** en de helft van het **basilicum** door de dressing.
- Serveer de **broodjes** op een bord en beleg met de **gehaktballetjes**.
- Garneer met het **basilicum** en serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pastasalade met kip en avocado

met honing-mosterddressing en witte kaas

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Kipfilethaasjes met
Mediterrane kruiden



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Witte kaas



Avocado



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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en ijsbergsla* (g)	75	150	300	300	450	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (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)	3665 /876	762 /182
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,6
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	13,8	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	9
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng in een pan met ruim water met een snuf zout aan de kook
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilethaasjes** 1 - 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilethaasjes** nog 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.



2. Groenten snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

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



3. Dressing maken

- Meng in een saladekom per persoon: 1 el mayonaise, ½ el mosterd, ½ el honing en 1 tl wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, **tomaat** en **pasta** toe aan de saladekom en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de pastasalade over de borden
- Serveer de **avocadoplakjes** en **kipfilet** eroverheen.
- Verkruimel de **witte kaas** over de borden.

Eet smakelijk!