



Boerenworst met currysaus

met aardappelpartjes, komkommersalade en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



[Mini-]komkommer



Appel



Ovenaardappelparteten



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



2. Worst bakken

- Snij de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



3. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.



4. Serveren

- Snij de **worst** open en schenk de **currysaus** eroverheen. Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

Eet smakelijk!



Harira met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteken

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, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer, **zeef**

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflootken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	496 / 119
Vetten (g)	24	3
Waaran verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	112	16
Waaran suikers (g)	30,2	4,3
Vezels (g)	26	4
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	4,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp de **gember**. Snipper de **ui** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



2. Soep maken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel** en **dadelstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes**, het bouillonblokje en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



3. Kikkererwten roosteren

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de **kikkererwten** apart om later in de soep te gebruiken. Dep de overige **kikkererwten** droog met keukenpapier. Voeg de droge **kikkererwten** toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin en krokant zijn.



4. Pita's bakken

Bak de **pita's** 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de **pita's** in een broodrooster. Hak de **peterselie** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



5. Soep afmaken

Voeg de **Afrikaanse kruidenmix** toe en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **linzen** en de achtergehouden **kikkererwten** door de soep. Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Serveer de soep in diepe borden. Garneer met de geroosterde **kikkerertwen**, de **peterselie** en de **labne**. Serveer de **pita's** ernaast.

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

Eet smakelijk!



Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Aardappelschijfjes		Linzen
	Prei		Wortel
	Tomatenpuree		Sojasaus
	Kookroom		Belgische kruidenmix voor gehakt
	Geraspte Goudse kaas		Veldsla
	Pompoenpitten		



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	531 / 127
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,8
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	23,9	4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de **aardappelschijfjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de **aardappelen** beetgaar zijn.

Weetje 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



2. Groenten bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Halver de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringetjes. Halver de **wortel** en snijd in dunne halve maantjes. Verhit de overige olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedekt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, **tomatenpuree** en de helft van **Belgische kruidenmix** toe en stoof 3 - 5 minuten verder. Blus af met de **sojasaus** en roer de mosterd en suiker erdoor.



3. Saus maken

Meng in een kom de **kookroom** met de overige **Belgische kruidenmix** en breng op smaak met peper.



4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de **aardappelschijfjes** erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 25 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de **geraspte kaas** over de ovenschotel en laat smelten.



5. Dressing maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Meng ondertussen in een saladekom de honing met de witte wijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.



6. Serveren

Haal de ovenschotel uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer de ovenschotel met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Geroerbakte biefstukkreepjes met volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Woksaus met gember



Ui



Wortel



Bosui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	615 /147
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,3
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	28,2	6,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uistomen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de bloem en de helft van de ketjap. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bosui** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **ui** en **bosui** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **biefstukkreefjes** 1 minuut. Haal daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Voeg aan dezelfde pan de **noedels**, de **groenten**, de **woksaus met gember**, de overige ketjap en 30 ml kookvocht per persoon toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen.
- Leg de **biefstukkreefjes** erbovenop en garneer met de **gefruitte uitjes**.

Eet smakelijk!



Marokkaanse stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



JANUARI
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3180 / 760	433 / 104
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	28	3,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halver de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder.



3. Laten pruttelen

Roer de **Afrikaanse kruidenmix** erdoor samen met de bouillon. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen**
12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Toppings maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartjes en knip naar smaak uit boven de groentestoof. Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Roer de extra vierge olifolie en ⅓ van de **peterselie** door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Ui



Gerijpte geitenkaas



Pecanstukjes



Babyspinazie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpans

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en **groenten** af. Houd afgedeekt warm in de pan.

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



2. Geitenkaas roosteren

- Snid de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en bestrooi met de **pecanstukjes**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



3. Uienjus maken

- Roer de suiker door de **uien** en bak 1 minuut mee. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Bak 1 minuut verder. Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.

Allergenen

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

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg de **geitenkaas** erbovenop en besprenkel met de uienjus.



Pittige gebakken rijst met kimchi

met vissaus, gebakken ei, furikake en sesamzaad

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Kimchi is een pittige smaakmaker uit de Koreaanse keuken. Het bestaat uit gefermenteerde groente (meestal kool) en verschillende specerijen.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Basmatirijst		Ei
	Ui		Bosui
	Wortel		Champignons
	Sesamolie		Kimchi
	Knoflookteent		Furikake
	Sesamzaad		Rode peper
	Vissaus		

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

Rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1¼	1½	2	2½
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	677 /162
Vetten (g)	34	8
Waaran verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	80	19
Waaran suikers (g)	14,1	3,3
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	4	0,9

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Verkruimel $\frac{2}{3}$ van het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 8 minuten. Zet het vuur uit en laat 10 minuten uistomen.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** en snijd de **champignons** in plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **peper** in ringetjes en bewaar een deel apart ter garnering.



2. Groenten bakken

- Verhit $\frac{1}{3}$ van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de **bosui**, de **ui**, **champignons**, **wortel** en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Ei bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de **kimchi**, sojasaus, wittewijnazijn, bruine suiker en **vissaus**. Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart (zie Tip).
- Verhit opnieuw $\frac{1}{3}$ van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ei**.

Gezondheidstip • Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de vissaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



4. Serveren

- Verhit de **sesamolie** en de overige zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **rijst** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer zo min mogelijk door de **rijst**.
- Voeg de saus toe en bak 1 minuut, zodat de saus licht karamelliseert. Roer vervolgens de **groenten** erdoor.
- Serveer de gebakken **rijst** in kommen en leg het **ei** erbovenop.
- Garneer met de **bosui**, de achtergehouden **rode peper**, de **sesamzaadjes** en de **furikake**.



Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Kumato-tomaat



Courgette



Knoflookteent



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Kookroom



Feta



Speciaal Ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak.

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

NUTRI-SCORE



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, hoge kom, staafmixer, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge 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)	3699 /884	756 /181
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	11,8	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,1	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.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en halveer de **tomaat**. Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven.



2. Mafaldine koken

- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uistomen.
- Snijd de **peterselie** fijn. Plet de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in vieren.
- Hak de **hazelnoten** grof.

Weetje 🍅 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.



3. Opgeklopte feta maken

- Voeg de **feta**, **kookroom**, **knoflook** en extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom.
- Voeg de helft van de **peterselie** en per persoon: ½ tl **citroenrasp**, het sap van 1 **citroenpartje** en ½ el water toe.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pan met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **mafaldine** over de borden en leg de geroosterde **groenten** erbovenop.
- Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de overige **peterselie** en de overige **citroenrasp**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.



Cheeseburgerbowl

met croutons, salade en smokey mayonaise

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Ui



IJsbergsla



Smokey
tomatenketchup



Witte ciabatta



Geraspte Red Leicester



Gerookt paprikapoeder



Half-on-half
hamburger



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	655 /157
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,8
Koolhydraten (g)	42	10
Waarvan suikers (g)	17,6	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,5	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.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde **ui** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en schep af en toe om.

Weetje **Ui** is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.



2. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 1 cm. Meng in een kom het **brood** met het **geroosterd paprikapoeder** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het **brood** over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de sla grof.



3. Burger bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **uienringen** en de **burger** 4 - 6 minuten. Draai de **burger** halverwege om.
- Voeg ondertussen de **smokey tomatenketchup**, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde **ui**. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden.
- Beleg met de **tomaat**, croutons, **burger** en gebakken **ui**.
- Besprenkel met de saus en garneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Gigli met burrata en basilicumcrème

in champignon-tomatensaus met Siciliaanse kruidenmix

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gigli



Knoflookteens



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata



JANUARI
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	623 /149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,6	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **wortel**. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.
- Kook de **pasta** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten mee, tot de **ui** zacht is.

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.



3. Saus maken

- Voeg de **knoflook** en **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **passata** toe en laat 2 - 3 minuten inkoken. Voeg de **pasta** en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Halveer de **burrata** en serveer bovenop de **pasta**.
- Besprengel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Boerenworst met gebakken aardappeltjes

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Aardappelpartjes



Gele wortel



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 / 800	523 / 125
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,6
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **aardappelpartjes** met de **Siciliaanse kruidenmix** in 15 minuten goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Wortel koken

Snijd de **wortel** in plakjes. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Worst bakken

Verhit de helft van de roomboter in een tweede koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



4. Saus maken

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing, mosterd en **dille** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten bakken

Snijd de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verhit de overige roomboter in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortel** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **wortel** met **prei** over de borden. Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

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

Eet smakelijk!



Japans geïnspireerde miso-aubergine met spiegelei

met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Sjalot



Knoflookteentje



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sojasaus



Sesamzaad



Ei



[Mini-]komkommer



Cashewstukjes



**JANUARI
CHALLENGE**



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1½	2½	3¾	5	6½	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 / 884	443 / 106
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,2
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	24,7	3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4	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 en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snij niet te diep door. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



2. Rijst koken

Verhit de roomboter en de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



3. Aubergine bakken

Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **auberginehelften** op de schil in de pan. Bak 4 minuten, keer om en bak 4 minuten verder, of tot ze goudbruin kleuren. Meng ondertussen in een kleine kom de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de **sojasaus**, honing en suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



4. Aubergine in de oven bakken

Voeg de misomarinade toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut, of tot de saus indikt. Haal de **aubergine** goed door de saus en leg de **auberginehelften** op de schil in een ovenschaal. Schenk de marinade uit de pan over de **aubergine** en bestrooi met de helft van het **sesamzaad**. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de **aubergine** 10 - 12 minuten in de oven.



5. Ei bakken

Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in de hapjespan van de **aubergine** op middelmatig vuur. Bak het **ei** en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes. Meng het witte gedeelte van de **bosui** en het overige **sesamzaad** door de **rijst**.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **aubergine** en het **spiegelei** op de **rijst**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **cashewstukjes**. Verdeel de **komkommerschijfjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Huevos rancheros met tortillachips

met avocadodip, witte kaas en verse koriander

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Mais in blik



Bosui



Ei



Witte kaas



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Verse koriander



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	589 /141
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,5
Koolhydraten (g)	107	15
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en kook de **rijst** 8 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur, voeg de **zwarte bonen** toe en laat 5 minuten afgedekt staan.



2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **mais**, **tomaat** en **koriander** met de wittewijnazijn en het groene gedeelte van de **bosui**.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Eieren bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de pan (zie Tip).
- Breek het **ei** over de **kaas** in de pan en bak tot het **ei** gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **bonen** en **rijst**.
- Verdeel het geheel over de borden. Leg het gebakken **ei** met **witte kaas**, de salsa en de **avocadodip** erbovenop.
- Serveer met de **tortillachips**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip ☀ Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



Veggie shoarmabowl met yoghurtsaus

met couscous, cherrytomaten en komkommer

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Vegetarische shoarma



Mesclun



Ui



[Mini]-komkommer



Rode cherrytomaten



Verse bladpeterselie
en munt



Biologische
volle yoghurt



Griekse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	440 / 105
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,6
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	32,4	4,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**. Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Roer de **couscous** los met een vork.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en voeg toe aan de kom (zie Tip).
- Meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

Tip: Je serveert de **ui** rauw. Houd je hier niet van? Laat het zoetzuur maken dan achterwege en bak de **ui** mee met de **shoarma**.



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **vegetarische shoarma** 4 - 6 minuten. Voeg de honing toe en roer goed door. Bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes en halveer de **cherrytomaten**.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **cherrytomaten** en **sla** met extra vierge olifolie naar smaak.



3. Salade maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de helft van de **verse kruiden** met de **yoghurt**, de mayonaise en het azijn mengsel van de **ui**.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Voeg de overige **verse kruiden** en de **Griekse kruidenmix** toe aan de **couscous**. Besprenkel met extra vierge olifolie naar smaak en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over de borden. Schep de **vegetarische shoarma** erop.
- Serveer de salade ernaast.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de zoetzure **ui**.

Eet smakelijk!



Romige Stroganoff-stijl mafaldine

met gemengd gehakt, groentemix en peterselie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Knoflookteentjes



Gedroogde tijm



Verske krulpeterselie



BBQ-rub



Roerbakmix met
champignons



Worcestershiresaus



Tomatenpuree



Kookroom



Gerookt paprikapoeder



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Verge krulpeterselie (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	681 /163
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	19	3,6
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	18,3	3,5
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Verhit de roomboter in een diepe koekenpan en bak de **groentemix** 3 minuten op hoog vuur.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verlaag het vuur tot middelhoog. Voeg de **knoflook**, het **gehakt**, de **tomatenpuree**, **tijm**, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het **gerookt paprikapoeder** toe.
- Bak in 3 minuten het **gehakt** los.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **room**, **worcestershiresaus**, honing en mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat sudderen tot de **mafaldine** gaar is.

4. Serveren

- Voeg de **mafaldine** toe aan de saus en schep goed om.
- Serveer op borden en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

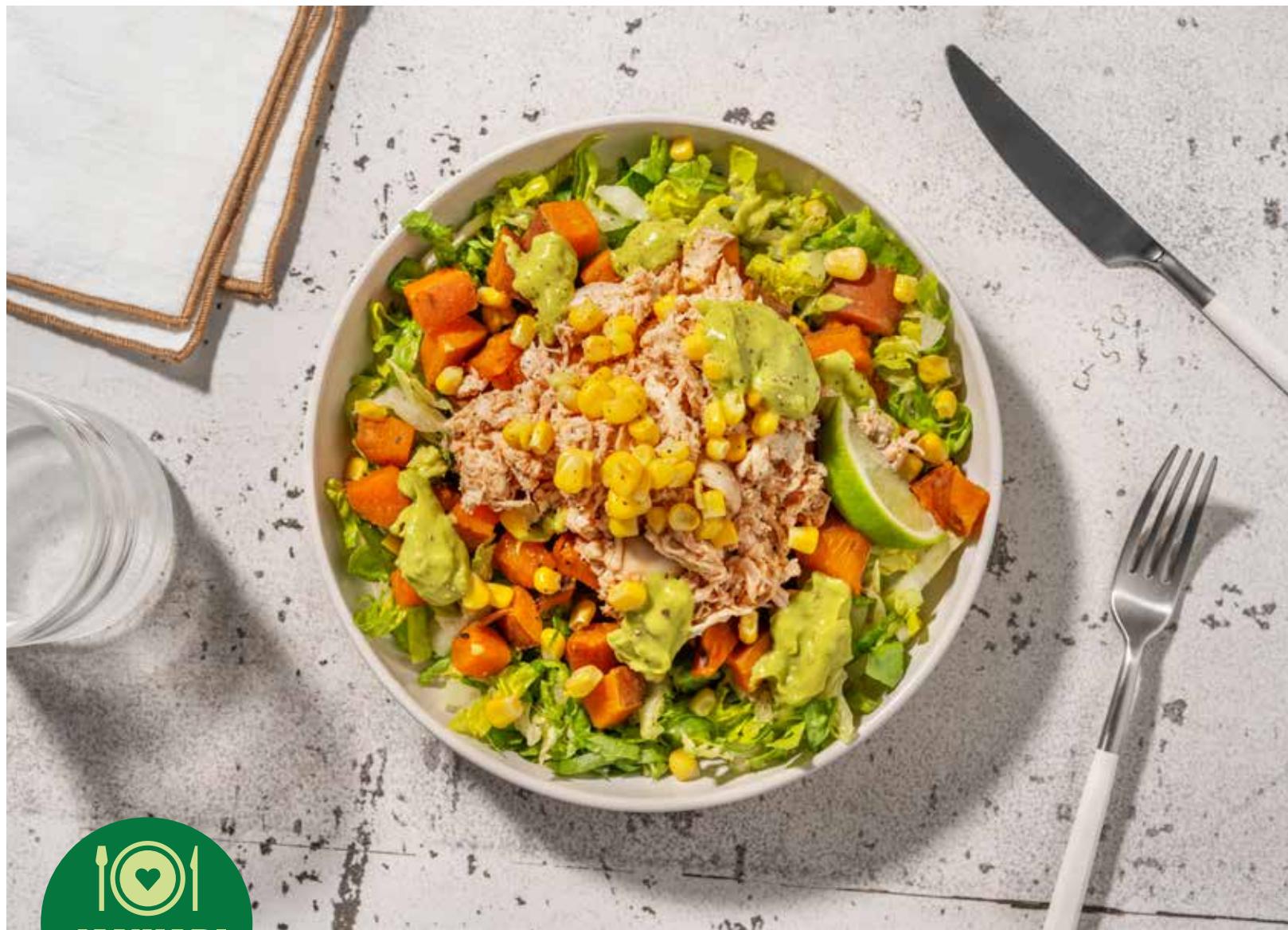


Pulled-chickenbowl met avocadosaus

met salade, zoete aardappel en Mexicaanse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Zoete aardappel



Pulled chicken



Little gem



Avocado



Mais in blik



Limoen



Mexicaanse kruiden



JANUARI
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, vershoudfolie, zeef, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Snijd de **zoete aardappel** in blokjes en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom.
- Voeg de roomboter en 1 el water per persoon toe. Dek af met vershoudfolie en prik een aantal gaten in de folie.
- Verwarm de **zoete aardappelblokjes** 4 - 5 minuten in de magnetron op een hoge stand, of tot ze zacht zijn.
- Haal voorzichtig de folie van de kom. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart.



2. Pulled chicken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **pulled chicken** 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **sla** grof.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en snijd de **limoen** in kwartjes.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



3. Saus maken

- Voeg de **avocado** toe aan een hoge kom. Voeg de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de kom.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de hoge kom.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over diepe borden.
- Verdeel de **zoete aardappel**, **pulled chicken** en **mais** over de **sla**.
- Garneer met de avocadosaus en serveer met de overige **limoenspartjes**.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte hamburger met frietjes

met komkommer-appelsalade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Appel



[Mini]-komkommer



Ui



Mesclun



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Hamburgerbol met
sesam



JANUARI
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



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, 2x kom, koekenpan met deksel, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 /829	460 /110
Vetten (g)	31	4
Waaran verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	102	14
Waaran suikers (g)	18	2,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg de laatste 2 minuten de **hamburgerbollen** bij de frieten in de oven.



2. Appel snijden

Snijd ondertussen de **appel** in kwartjes en verwijder het klokhuis. Rasp ¼ van de **appel** met een grove rasp en houd apart. Snijd de overige **appel** in de lengte in dunne plakjes. Houd 3 plakjes per persoon apart ter garnering.

Weetje 🍎 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



3. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snij in dunne plakjes. Snijd de **ui** in ringen. Houd 5 **mesclunblaadjes** per persoon apart om te garneren. Meng in een saladekom de overige **mesclun** met de **appelplakjes** en de **komkommer**. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.



4. Hamburger maken

Meng in een kom het **gehakt** met de geraspte **appel** en de **panko**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 hamburger per persoon van het mengsel.



5. Hamburger bakken

Verhit een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Het **gehakt** is vrij vet, dus voeg alleen bakvet toe als je denkt dat de burger anders aanbakt. Bak de hamburger en de **ui** 7 minuten (zie Tip). Keer de hamburger en bak nog 4 minuten. Dek de koekenpan af en bak nog 3 minuten.

Tip: Je kunt de appelplakken ook meebakken met de ui voor een zoete twist aan je burger!



6. Serveren

Snid de **hamburgerbol** open en besmeer de onderste helft met wat mayonaise. Leg de achtergehouden **appelplakjes** en **mesclun** erop. Leg vervolgens de hamburger en **ui** erop. Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Mais in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



JANUARI
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, soeppan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	276 /66
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,3
Koolhydraten (g)	57	6
Waarvan suikers (g)	14,2	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 1 ½ cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten. Breng op smaak met zout.
- Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.



2. Aardappelen koken

- Voeg de **aardappelen** toe aan de bouillon en kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **tomaat** in grote stukken en snijd de **bieslook** fijn.
- Giet de **mais** af.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** 2 minuten rondom, of tot ze roze kleuren. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de koekenpan en bewaar apart.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?



4. Serveren

- Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de soeppan met **aardappelen** en kook 2 minuten mee.
- Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de koekenpan, toe. Verhit nog 1 minuut. Meng vervolgens de witte wijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.
- Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



JANUARI
CHALLENGE



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[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)	2657 /635	388 /93
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waaran suikers (g)	13,8	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

Weetje 🍎 Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Vind je het witlof nog te bitter? Voeg dan honing naar smaak toe.



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** kleine blokjes en bereid de bouillon. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en de bouillon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **geraspte kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **geraspte kaas**. Garneer met het eventueel bewaarde **witlof**.

Eet smakelijk!



Curry met gekruide kippendijreepjes

met bloemkoolrijst, langgraanrijst en paprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Paprika



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdruk? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	558 / 133
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,2
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **paprika**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met ruim peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de **witte rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de kipcurry erover.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Driekazenpizza

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Gedroogde oregano



Blauwkaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen
geitenkaas



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	962 /230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	4,5	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



2. Knoflook fruiten

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de helft van de **oregano** toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



3. Tomatensaus maken

Voeg de **passata** en ½ tl suiker per persoon toe en roer goed door. Breng goed op smaak met peper en zout en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



4. Pizzadeeg uitrollen

Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat (zie Tip). Besmeer met de tomatensaus.

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



5. Pizza beleggen

Verdeel de **geraspde geitenkaas** over de pizza. Scheur de **mozzarella** in stukken en verdeel over de pizza. Snijd de **blauwekaasblokjes** kleiner en verdeel over de pizza. Bestrooi met de overige **oregano** en peper naar smaak. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin en gesmolten is.



6. Serveren

Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst, zoet-pittige chilisaus en pinda's

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verge gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool



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

Je maakt vandaag crispy sesambloemkoolstukjes door bloemkool in sesammayonaise te dippen en vervolgens een korstje van panko te geven.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3753 /897	576 /138
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	19,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, sojasaus en bruine basterdsuiker. Schep ½ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, een klein scheutje olijfolie en een snufje zout.



2. Bloemkool roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes. Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



3. Snijden

Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



4. Rijst koken

Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst**. Serveer de **zoet-pittige chilisaus** en de overige sesammayonaise erbij. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met vegetarische shoarma

met witte kaas, knoflook-yoghurtsaus en zoetzure ui

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vegetarische shoarma



Bulgur



Ui



Biologische volle yoghurt



[Mini]-komkommer



Knoflookteentje



Griekse kruidenmix



Witte kaas



Paprika



Gerookt paprikapoeder



Dille, munt en bladpeterselie



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

Tzatziki is een verfrissende dip op basis van yoghurt uit Griekenland. De dip is geworteld in de mediterrane keuken en zou geïnspireerd zijn op oude Perzische en Indiase sauzen, waarna het uitgroeide tot een Grieks basisproduct.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	700 / 167
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,8
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	16,6	3,4
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur** en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Kook de **bulgur** in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **Griekse kruidenmix** en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Meng goed door en bewaar apart.



2. Ui inleggen

- Meng in een kleine kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de **ui** toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Laat staan tot serveren en schep af en toe om.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de helft van de **knoflook** en de overige **ui** 3 - 5 minuten.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de paprika.



3. Shoarma bakken

- Voeg de **veggie shoarma** toe aan de koekenpan en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg in de laatste minuut het **gerookte paprikapoeder**, de honing en het water voor de saus toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte in kwartalen en daarna in kleine blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.

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.



4. Serveren

- Meng in een kom de **yoghurt** met de **komkommer**, de mayonaise, de extra vierge olijfolie, de helft van de **verse kruiden** en de overige **knoflook**. Voeg eventueel het azijnmengsel van de **ui** naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **bulgur** in diepe borden. Leg de **shoarma**, de ingelegde **ui** en knoflook-yoghurtsaus erbovenop. Verkruimel de **witte kaas** erover en garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met frisse aardappelsalade met appel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse roombrie



Appel



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



[Mini-]komkommer



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

In dit gerecht serveer je brie op een baguette. Je geniet van de Franse keuken, maar dan gewoon bij jou thuis. Vive la France!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (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)	3812 /911	568 /136
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,3
Koolhydraten (g)	130	19
Waarvan suikers (g)	27,9	4,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwartelen.
- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven en kook de **aardappelen**, afgedeekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Ui karamelliseren

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, roer de **uienschutney** erdoorheen en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in dunne plakjes.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **brie** in plakjes van ½ cm dik.



3. Broodje bereiden

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met ½ el mosterd per persoon. Verdeel de **brie** erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de witewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **slamix**, **appel**, **komkommer** en **aardappelen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de **broodhelften** op elkaar en snijd doormidden. Leg de **broodjes** op de borden en serveer met de aardappelsalade.

Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met broccoli en aardappeltjes met rozemarijn

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Kipfilethaasjes



Handsinaasappel



Ui



Broccoli



Gedroogde rozemarijn



Pikante uienchutney



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	417 /100
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	26,7	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder het deksel, voeg de **rozemarijn** toe en bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Blancheer de **broccoli** 2 - 3 minuten en giet af.



2. Kip bakken

- Snij de **ui** in 8 partjes.
- Leg de **ui** en **broccoli** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 4 - 6 minuten, of tot hij gaar is. Haal uit de pan en houd apart. Pers ondertussen de **sinaasappel** uit.



3. Saus maken

- Voeg aan dezelfde koekenpan de **uienschutney**, het **sinaasappelsap**, de honing, de mosterd en de bloem toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Meng goed en breng aan de kook.
- Laat 2 - 3 minuten inkoken en indikken. Haal dan van het vuur en roer de overige roomboter door de saus.



4. Serveren

- Serveer de **aardappelpartjes**, **kip** en **broccoli** op borden.
- Besprenkel de **kip** met de sinaasappelsaus.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met garnalen en courgette

met verse tijm, rode peper en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Verse tijm



Courgette



Parelcouscous



Tomaat



Rode puntpaprika



Garnalen



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

Parelcouscous, ook wel ptitim of fregola genoemd, is groter dan gewone couscous omdat het in grotere bolletjes is gerold. Hierdoor heeft het een steviger texturen, perfect om sauzen te absorberen!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge tijn* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	437 /104
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.
- Ris de blaadjes van de **tijn**.
- Snijd de **courgette**, **puntpaprika** en **tomaat** in blokjes.



2. Parelcouscous koken

- Kook ruim water in een pan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Kook de **couscous** 12 - 14 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier.



3. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **puntpaprika**, **tijn** en **citroenrasp** toe en bak 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Mengen en serveren

- Voeg de **garnalen** en de **tomaat** toe aan de **groenten**. Breng op smaak met ½ el **citroensap** per persoon, peper en zout. Meng goed en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en meng het geheel goed.
- Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel met extra **citroensap** naar smaak.

Eet smakelijk!



Zalm in citroen-botersaus met kappertjes

met penne in cherrymatenensaus met courgette

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zalmfilet



Penne



Verse dille



Courgette



Knoflookteentje



Kappertjes



Citroen



Passata



Rode cherrymatenen Siciliaanse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een flinke snuf zout in een pan. Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet de **pasta** af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Vis bakken

- Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. voeg daarna de **kappertjes** en de overige roomboter toe.
- Draai de **vis** om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **citroen** in kwarten.
- Blus, als de **zalm** gaar is, de pan met het sap van een ¼ **citroen** per persoon.

4. Serveren

- Roer de **pasta** door de tomatensaus en voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de **pasta** op borden en leg er de **vis** erop. Besprenkel met de kappertjessaus uit de koekenpan. Garneer met de overige **dille**.

Eet smakelijk!



Steak met romige venkelrisotto

met geroosterde tomaten, citroen en Italiaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gemarineerde steak



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Tomaat



Citroen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten, wat zorgt voor een extra romige structuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **tomaten** in kwartelen, leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven. Halver de **venkel**, snijd in kwartelen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes. Houd de **venkelloof** apart om later als garnering te gebruiken.



2. Venkel bakken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **¾** van de **venkel** 4 - 5 minuten. Voeg daarna de **knoflook** en de **risottorijst** toe en bak nog 2 minuten op laag vuur. Meng in een kom de overige **venkel** met de suiker en **½** van de wittewijnazijn. Breng op smaak met een snufje zout en houd apart. Schep regelmatig om.



3. Risotto maken

Blus af met de overige wittewijnazijn. Voeg **½** van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer **½** van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Risotto afmaken

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in partjes. Voeg, wanneer de **risotto** klaar is, de **roomkaas**, **Italiaanse kruiden** en **½ tl citroenrasp** per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Controleer ondertussen de **tomaat** in de oven (zie Tip).



5. Steak bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat onder aluminiumfolie rusten. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakjes.



6. Serveren

Serveer de **risotto** op diepe borden. Leg de **steak** en de geroosterde **tomaat** erbovenop. Knijp **1 citroenpartje** uit over elk bord en garneer met het **venkelloof**. Serveer de venkelsalade en de overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Tip: Zet de oven uit als de tomaat al gaar is en houd warm tot serveren.



Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Aubergine



Wortel



Teriyakisaus



Gomasio



Verse koriander



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	462 / 110
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	80	13
Waaran suikers (g)	17,2	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Roer de **rijst** erdoor en giet de bouillon erbij.



2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd elke helft in vier lange partjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **aubergine** 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.



3. Aubergine stomen

Zet het vuur middelhoog en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de hapjespan af en stoom de **aubergine** 4 - 6 minuten. Verwijder het deksel, voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Meng ondertussen het bakvet uit de pan door de **aubergine**.



5. Wortelsalade maken

Rasp ondertussen de **wortel** en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel** met de mayonaise, de witewijnazijn en de helft van de **koriander**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snid de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **rijst** over de kommen en schep de **aubergine** en wortelsalade erover. Leg de **steak** erbovenop. Garneer met de **gomasio** en de overige **koriander**.

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

Eet smakelijk!



Heekfilet in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Lekker snel | Caloriebewust | Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Heekfilet



Knoflookteentjes



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verge koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Gemberpuree* (g)	5	10	20	20	30	30
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	2594 /620	496 /119
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	12,1	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water met $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 6 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gesneden **ui**, het **kerriepoeder** en de **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **tomatenblokjes**, **kokosmelk** en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis garen

- Bestrooi de **vis** met de **Peruaanse kruiden**.
- Leg de **vis** in de hapjespan. Zorg ervoor dat de **vis** volledig onder de saus staat.
- Laat de **vis**, afgedekt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de **korianderblaadjes** grof.



4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen.
- Serveer de tomatencurry met **vis** erbovenop.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!



Tostada's met cheesy smashburgers

met augurk-dillemayonaise en knapperige komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gemengd
gekruid gehakt



Gesneden rodekool



Gesneden augurken



[Mini-]komkommer



Verge dille & bieslook



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Ui



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verset dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 /946	750 /179
Vetten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	19	3,6
Koolhydraten (g)	57	11
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg het **gehakt** toe aan de kom en kneed goed door.
- Verdeel het **gehakt** in 3 ballen per persoon, druk vervolgens 1 gehaktbal per **tortilla** plat.
- Druk het **gehakt** zo plat mogelijk zodat er ½ cm ruimte overblijft aan de randen van de **tortilla's**.



2. Tortilla's bakken

- Verhit de zonnebloemolie in 2 koekenpannen op middelhoog vuur.
- Bak de **tortilla's** met het **gehakt**, met de gehaktkant naar beneden 3 - 4 minuten.
- Draai de **tortilla's** om en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de **cheddar** eroverheen en laat smelten.



3. Komkommersalade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **bieslook** en **dille** fijn, of gebruik een schaar om het fijn te knippen.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie samen met de witewijnazijn en de honing.
- Voeg de **rodekool**, de **komkommer** en de helft van de **verse kruiden** toe. Meng goed door de dressing heen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, de **augurken**, de overige **ui** en de overige **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel wat van de komkommersalade over de **tortilla's** en besprenkel met de saus.
- Serveer de rest van de salade ernaast.



Kipfilet met pesto-krieltjes

met courgette en paprika

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten helpen de kans op onder andere hart- en vaatziekten te verkleinen. Dit volkoren Libanees platbrood is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten!



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krielschil*	200	400	600	800	1000	1200
(g)						
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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



1. Krieltjes bakken

- Halver eer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



2. Groenten bereiden

- Snid de **ui** in dunne halve ringen.
- Snid de **courgette** in halve maantjes en snid de **paprika** in reepjes.

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.



3. Krieltjes afmaken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en de **kipfilet** toe. Bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Meng ondertussen, zodra de **krieltjes** gaar zijn, de **pesto** erdoor.

4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden samen met de gebakken **groenten** en de **kipfilet**.
- Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!