

Volkoren spaghetti met pangasiusfilet

met venkel-tomatensaus en vers basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

We hebben de **garnalen** en **linguine** in dit recept vervangen door **pangasiusfilet** en **volkoren spaghetti**. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Passata



Volkoren spaghetti



Knoflookteentje



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Ui



Rode puntpaprika



Citroen



Pangasiusfilet



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

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



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, fijne rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pangasiusfilet* (stuk(s))	2	2	3	4	5	6
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **ui** en **puntpaprika** in halve ringen. Snijd het **basilicum** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.



2. Vis bakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **vis** 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

- Verhit dezelfde hapjespan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **venkel**, **ui** en **puntpaprika** toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht per persoon. Voeg de **passata** toe, laat 4 - 5 minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de venkel-tomatensaus en meng goed door (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **vis** erbovenop.
- Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon over de borden en snijd de **citroen** in partjes.
- Garneer met het **verse basilicum** en de **citroenpartjes**.

Tip: Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 /575	440 /105
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	18,5	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse koriander en de zoet-pittige chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak, dat je het vlees niet zult missen!



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 kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kruidentaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Extra vaste olijfolie						
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	567 /136
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,9
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder**, de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), een klein scheutje olijfolie, peper en zout.



2. Pico de gallo maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwartjes.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoensapje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vaste olijfolie naar smaak.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.



3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten** en beide soorten **kaas**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden. Garneer met de eventuele overige **limoensapjes**. Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.

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



Pangasiusfilet in saliebotersaus

met kerrie-aardappeltjes, courgette en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Kerrie poeder



Knoflookteentje



Verse salie



Wortel



Courgette



Pangasiusfilet



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

Je geeft dit gerecht een extra lekkere smaak met zelfgemaakte salieboter! Dit maak je door zachte roomboter te combineren met verse salie en knoflook.

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, kom, grote kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	2	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de **aardappelpartjes** met een scheutje olijfolie en het **kerriepoeder**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over één kant van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



2. Groenten roosteren

- Snijd de **wortel** en **courgette** in dunne stafjes. Voeg toe aan dezelfde grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de helft van de **knoflook** toe aan de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Verdeel de **groenten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven.



3. Salieboter maken

- Snijd ondertussen de **salie** fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter, de **salie** en de overige **knoflook** met een vork.
- Dep de **pangasiusfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit de helft van de salieboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **pangasiusfilet** 3 minuten per kant.



4. Serveren

- Breng de **pangasiusfilet** op smaak met peper en zout. Voeg de overige salieboter toe en bak 1 minuut verder.
- Serveer de **vis** met de **aardappelpartjes** en geroosterde **groenten**.
- Besprenkel met de overige salieboter.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met Mexicaans geïnspireerde twist

met varkensgehakt, kaas en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerengehakt Mexicaanse kruiden



Ui Knoflookteentje



Courgette Penne



Passata Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room Paprika



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit pastagerecht.



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
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe en bak 4 minuten verder.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten.

Weetje 🍎 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



3. Mengen

- Voeg de **pasta**, het **gehakt** en de helft van de **gerasppte kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padano vlokken DOP
Mozzarella



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.



2. Tomaat snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut.



3. Risotto bereiden

Voeg ⅓ van de bouillon toe aan de pan met deksel en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met eenzelfde hoeveelheid witte wijn.



4. Risotto afmaken

Roer de **tomatenblokjes** door de risotto. Voeg de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pan wanneer de risotto bijna gaar is en laat al roerend slinken.



5. Risotto op smaak brengen

Hak ondertussen de **basilicumblaadjes** grof. Haal de pan van het vuur wanneer de risotto gaar is. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, de helft van het **basilicum** en de helft van de **Grana Padano vlokken** toe aan de risotto en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 2 minuten staan.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden, scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de risotto. Bestrooi met de overige **Grana Padano vlokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum** en de **balsamicocrème**.

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

Allergenen

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

Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik ben gek op de Midden-Oosterse keuken: kruidige, hartverwarmende gerechten met gebalanceerde smaken. Deze voorliefde heb ik in dit gerecht kunnen samenbrengen met mijn lievelingsgroente, de aubergine!"



	Volkoren couscous		Knoflookteent
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherrytomaten
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Witte kaas
	Gezouten amandelen		Midden-Oosterse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **Midden-Oosterse kruidenmix** met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **knoflook** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwartjes en smeer in met de kruidenolie. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.



2. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Roer vervolgens de **tomatenpuree** erdoor en bak 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.



3. Couscous bereiden

Voeg de bouillon toe aan de pan met deksel en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot verder gebruik.



4. Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaten** de laatste 12 - 15 minuten mee met de **aubergine** in de oven.



5. Couscous afmaken

Snijd de **peterselie** en **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **cherrytomaten** en de **Afrikaanse kruidenmix** door de **couscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng 1 el water per persoon door de **tahinsaus**. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de **tahinsaus**. Verkruimel de **witte kaas** erover. Garneer met de **verse kruiden** en **amandelen**.

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

Allergenen

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



Duitse biefstuk met pittige zoete-aardappelpuree

met knoflooksperezibonen en pompoenpitten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Knoflootken



Rode peper



Sperziebonen



Pompoenpitten



Duitse biefstuk



Sjalot



Nootmuskaat



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

De Duitse biefstuk heeft de vorm van een burger, maar wordt vaak geserveerd zonder broodje en gecombineerd met sauzen of bijgerechten.
Zo proef je de heerlijke, intense smaak extra goed!

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, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Duitse biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	395 / 94
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	20,5	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Breng water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en de **zoete aardappel**. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Weeg de **aardappelen** en **zoete aardappel** af. Was of schil beide soorten **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar een klein beetje kookvocht en laat uitstomen.



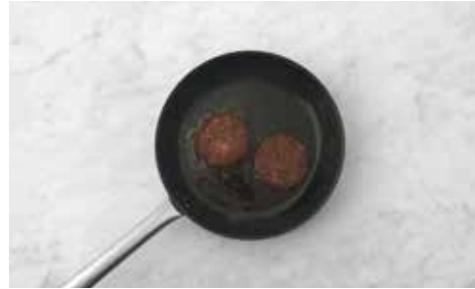
2. Groenten bereiden

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in twee gelijke stukken. Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **sjalot** en **sperziebonen** 2 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.



3. Pompoenpitten roosteren

Bak, afgedekt, 6 minuten. Haal vervolgens het deksel van de pan en bak de **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten, of tot ze beetgaar zijn (zie Tip). Breng op smaak met 1 mespuntje **geraspte nootmuskaat** per persoon, peper en zout. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Vlees bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **Duitse biefstuk** in 2 - 3 minuten per kant bruin. Bak de **Duitse biefstuk** langer als je niet van rood vlees houdt (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie (zie Tip).



5. Puree maken

Stamp beide soorten **aardappelen** fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en wat van het bewaarde kookvocht toe. Roer de **rode peper** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeriger te maken.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Serveer met de **sperziebonen** en de **Duitse biefstuk**. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!

Tip: Wil je een jus maken van het overgebleven bakvet? Blus het bakvet van de Duitse biefstuk dan af met 30 ml water per persoon, roer goed door en schenk de jus over de puree.



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Ui



Gele currykruiden



Roerbakmix met champignons



Kokosmelk



Verge koriander



Gezouten pinda's



Verge udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn
en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

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

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verge udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	380 /91
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,2
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 minuten verder.



3. Soep maken

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan. Laat de soep 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg de **udonnoedels** en de **sojasaus** toe aan de soep en kook 3 minuten verder (zie Tip).



4. Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de **koriander**, **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!

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



Pangasiusfilet met krokante chorizokorst

met krieltjes en groenten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Pangasiusfilet



Chorizoblokjes



Panko paneermeel



Ui



Tomaat



Courgette



Kappertjes



Siciliaanse kruidenmix



Gedroogde oregano



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, grote kom, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pangasiusfilet* (stuk(s))	2	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3448 /824	536 /128
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,5
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartjes. Voeg de **krieltjes** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel op middellaag vuur.
- Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet eventueel af als het water nog niet volledig verdamp is.
- Voeg de **oregano** en een scheutje olijfolie toe en bak de **krieltjes** in 5 - 7 minuten krokant.



2. Groenten bakken

- Snijd de **ui** en **tomaat** in partjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Meng in een grote kom de **groenten** met de **kappertjes**, de **Siciliaanse kruiden** en een flinke scheut olijfolie.
- Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.

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



3. Vis bereiden

- Snijd de **chorizo** fijn en meng in een kom met de **panko**.
- Dip de **vis** droog met keukenpapier en besmeer de bovenzijde met ¼ van de mayonaise (zie Tip). Bestrooi de **vis** met de helft van de chorizo-panko. Leg de **vis** naast de **groenten** op de bakplaat en bak de laatste 13 - 15 minuten mee in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige mayonaise met de zwarte balsamicoazijn.

Tip: Heb je geen mayonaise in huis? Gebruik dan yoghurt of leg de vis in een ovenschaal en bestrooi met de chorizo-panko.



4. Serveren

- Bak de overige **chorizo-panko** de laatste 1 - 2 minuten mee met de **krieltjes**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over borden. Leg de **groenten** met **vis** ernaast.
- Besprenkel met de balsamico-mayonaise.

Eet smakelijk!



Platbroodpizza's met champignons en puntpaprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Champignons



Rode puntpaprika



Mozzarella



Passata



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanees platbrood! Door de korte oventijd zet jij deze platbroodpizza's zo op tafel.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	682 /163
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3,1
Koolhydraten (g)	86	19
Waarvan suikers (g)	9,8	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in schijfjes en de **puntpaprika** in reepjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** en **puntpaprika** 3 - 4 minuten.
- Meng ondertussen in een kom de **passata** met de **knoflook**, de **Midden-Oosterse kruidenmix**, de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza bakken

- Besmeer het **platbrood** met de **tomatensaus**. Verdeel de **champignons** en de **puntpaprika** over het **platbrood** en bestrooi met de **gerasppte kaas** en **mozzarella**.
- Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, zo voorkom je dat de bodem vochtig wordt.

4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en courgettesalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteentje



Tomaat



Uienschutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje aan de witte kaas.

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, kom, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4100 /980	622 /149
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	25	3,8
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	16	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **krieltjes**, halver en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartet.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de **knoflook**, de helft van de **rozemarijn** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.



2. Salade maken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd met een dunschiller de **courgette** in dunne linten.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **courgette**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍃 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de **panko** met de overige **rozemarijn**.
- Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag en vervolgens door de **panko**.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en houd apart.



4. Serveren

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Roer de **uienchutney** erdoor en bak 2 - 3 minuten verder.
- Verdeel de salade en de **krieltjes** over borden. Leg de **witte kaas** en de **uienchutney** erbovenop.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met verse lasagnebladen, spinazie en Goudse kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

Scheur mij af!



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Verse lasagnebladen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Versche lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	477 /114
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	23,6	3,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.

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



3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van room heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Roomsaus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruidenmix** toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **room**, ¼ van de **gerasppte kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar **aubergineplakken** over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Eet smakelijk!

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



Parelcouscoussalade met avocadodip

met witte kaas, tomaat en verse kruiden

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocadodip



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product?



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	763 /182
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2,9
Koolhydraten (g)	65	18
Waarvan suikers (g)	12	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	6
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



2. Pompoenpitten roosteren

- Snipper ondertussen de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar apart.

Weetje Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



3. Parelcouscous mengen

- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en olijfolie met **citroen**.
- Meng de **parelcouscous** en de **ui** door de vinaigrette.



4. Serveren

- Meng de **tomaat**, de **verse kruiden** en de **veldsla** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Schep de **avocadodip** erbovenop.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven en garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Tacosalade met kip en zure room

met tortillachips, zoetzure ui en zwarte bonen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mexicaanse kruiden



Mais in blik



Romaine



Tomaat



Verse koriander



Biologische zure room



Limoen



Zwarte bonen



Kippendijreichjes



Ui



Sweet chili tortillachips



Knoflookteentje



Gerookt paprikapoeder



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

De tacosalade, een favoriet uit de Tex-Mex keuken, ontstond in de jaren '60 als een speelse variant op de traditionele taco. Het combineert verse en gewaagde ingrediënten voor een gemakkelijk aan te passen gerecht met veel smaak!



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, steelpan, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sweet chili tortillachips (g)	20	40	60	75	100	115
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2966 /709	523 /125
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,8
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	16,5	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Meng met de **kippendijreepjes** en laat marineren in de koelkast.
- Laat de **mais** en de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **limoen** in partjes. Snijd de **koriander** en sla grof.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Salade maken

- Verwarm de aangegeven hoeveelheid water per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de suiker en wittewijnazijn toe.
- Roer tot de suiker is opgelost en haal van het vuur. Voeg de **ui** toe aan het azijnmengsel. Laat staan tot verder gebruik.
- Meng in een saladekom de **mais**, **tomaat**, **koriander** en **sla** met $\frac{1}{2}$ van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **zwarte bonen**, **knoflook**, **paprikapoeder** en de overige **Mexicaanse kruidenmix** toe. Bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige extra vierge olijfolie en per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Giet de **ui** af.
- Verdeel de salade en de **tortillachips** over de borden. Schep de **bonen** met de **kippendijreepjes** erbovenop.
- Besprengel met de zureroomdressing en garneer met de ingelegde **ui**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Frisse tempehbowl met broccoli en citroen

met couscous, mesclun, amandelen en gomasio

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Tempehblokjes



Knoflookteentje



Citroen



Broccoli



Gezouten amandelen



Volkoren couscous



Citroenmayo met zwarte peper



Mesclun



Gomasio-tuinkruidenmix



Za'atar



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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

Vershoudfolie, saladekom, kleine kom, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Broccoli* (g)	200	360	560	700	920	1060
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3975 /950	607 /145
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23,1	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een saladekom.
- Voeg de **couscous** toe aan de saladekom toe en laat 8 minuten staan.
- Roer, vlak voor het serveren, de **couscous** los met een vork.
- Voeg de **za'atar** toe aan de **couscous** en besprenkel met extra vierge olijfolie.

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



2. Tempeh bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempeh** 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **citroen** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **knoflook**, honing en mosterd met het sap van ¼ **citroen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de saus toe en bak nog 1 minuut.



3. Broccoli bereiden

- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hittebestendige kom. Dek de kom af met vershoudfolie en prik een paar keer in.
- Plaats de kom 2 - 3 minuten in de magnetron op een hoge stand, of tot de **broccoli** gaar is. Verwijder voorzichtig de vershoudfolie en breng op smaak met peper.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **mesclun** over de borden.
- Leg de **couscous**, **tempeh**, **broccoli** en **amandelen** erbovenop. Besprenkel met de **citroenmayo** (zie Tip).
- Garneer de **broccoli** met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.



Bulgoginoedels met varkensgehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Door tahin te combineren met de gemberwoksaus en bulgogi krijg je een heel smaakvolle en romige saus voor de noedels!"



Mie noedels



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Groentemix met witte kool



Tahin



Woksaus met gember



Verse koriander



Bulgogisaus



Gomasio

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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	758 /181
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2
Koolhydraten (g)	103	21
Waarvan suikers (g)	20,5	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	5,1	1

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de **noedels** terug in de pan.



2. Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, het **gehakt** met de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **tahin** met de **woksaus met gember**, de **bulgogisaus**, sojasaus, wittewijnazijn en het achtergehouden kookvocht (zie Tip).
- Voeg de saus toe aan de **noedels** en meng goed.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe. Let jij op je zoutinnename? Voeg dan de helft van de sojasaus toe.



4. Serveren

- Snijd de **koriander** fijn.
- Serveer de **noedels** op diepe borden.
- Verdeel de **groenten** en het **gehakt** erover.
- Garneer met de **koriander** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Kalkoenfilet met basilicumroomsaus en aardappelpartjes met groene groenten

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kalkoenfilet



Aardappelen



Sperziebonen



Ui



Courgette



Kookroom



Basilicumcrème



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

Kalkoenfilet is een mager en mals stuk vlees met een milde smaak. Het is perfect om te braden of grillen en een fantastische eiwitrijke, vetarme keuze voor elke maaltijd!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	453 /108
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,4
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelpartjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

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



2. Voorbereiden

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken. Snipper de **ui**. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve plakken.



3. Sperziebonen koken

Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snuf zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 – 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



4. Kalkoenfilet bakken

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



5. Groenten bakken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Burger met aardappelpartjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Verse rozemarijn



Half-om-half
hamburger



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.

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, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (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. Voorbereiden

Haal de **burger** alvast uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Snij de **ui** in halve ringen. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd grof.



2. Aardappelen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** met de **rozemarijn**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak nog 10 minuten, of tot de **aardappelen** gaar zijn. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



3. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Groenten bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes**. Serveer de gebakken **groenten** en de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kipfilethaasjes in zoete saus met pikante honingpinda's met sticky knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



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

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je extra veel smaak toe aan dit 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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30	
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390	
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Zelf toevoegen							
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Water (ml)	100	200	300	400	500	600	
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	533 /127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Weeg de **rijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de **rijst**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip). Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet eventueel af en laat afgedekt staan (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2. Snijden

- Snijd de **wortels** in dunne halve maantjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **wortels** 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

Tip: Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Snijd de **pikante honingpinda's** grof.
- Serveer de **rijst** op borden en leg de **groenten** en **kip** erop.
- Garneer met de **pikante honingpinda's**.

Eet smakelijk!



Auberginecurry met gele rijst

met kruidenyoghurt en cashewnoten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische volle yoghurt komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



	Knoflookteentje		Gemberpuree
	Rode peper		Aubergine
	Bosui		Passata
	Kokosmelk		Sesamolie
	Gele currykruiden		Verse koriander
	Limoen		Cashewstukjes
	Garam masala		Biologische volle yoghurt
	Bruine snelkookrijst		

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, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	15	30	45	60	75	90
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (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)	3515 /840	409 /98
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	23	2,7
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	19,9	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijst van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snij de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snij de **aubergine** in de lengte door de helft en daarna in halve plakken van ongeveer ½ cm dik.



2. Rijst koken

Verhit een klontje roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** en de helft van de **gemberpuree** 1 minuut. Voeg de **rijst**, de helft van de **gele currykruiden** en 180 ml bouillon per persoon toe (zie Tip). Breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



3. Bakken

Verhit ondertussen de **sesamolie** in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de overige **gemberpuree**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **rode peper** 1 minuut in de **sesamolie**. Voeg de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut verder. Voeg de **aubergineplakken** en overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 3 - 4 minuten verder, of tot de **aubergineplakken** beginnen te kleuren.



4. Kruidenyoghurt maken

Snij de **koriander** fijn. Snij de **limoen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander** met de **yoghurt**. Knip 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **yoghurt** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Inkoken

Voeg de **kokosmelk**, **passata**, suiker en de overige bouillon toe aan de hapjespan met **aubergine**. Breng het geheel aan de kook, verlaag vervolgens het vuur tot middelmatig en laat 8 - 10 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gele **rijst** en curry in diepe borden. Serveer de kruidenyoghurt erover en garneer met de **cashewstukjes**, overige **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**. Knip de overige **limoen** naar smaak uit boven de curry.

Eet smakelijk!



Linzencurry met zoete aardappel en naan

met spinaziesalade en frisse kruidensaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Knoflookteentje



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomaat



Verse bladpeterselie
en koriander



Linzen



Labne



Gele currykruiden



Kokosmelk



Naanbrood met kruiden



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen. Lukt dat jou bij deze linzencurry?



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, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	384 / 92
Vetten (g)	26	4
Waaran verzadigd (g)	13,2	2
Koolhydraten (g)	70	10
Waaran suikers (g)	13,6	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** of snijd fijn.



2. Specerijen bakken

Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de roomboter toe, laat smelten en voeg de **ui**, de **gember** en $\frac{1}{3}$ van de **knoflook** toe. Bak nog 2 - 3 minuten.



3. Curry maken

Voeg de **zoete aardappel** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon en **kokosmelk** toe en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal het deksel van de pan en kook nog 5 minuten. Kook eventueel langer in als de stoof nog erg waterig is.



4. Salade maken

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in kwartjes. Voeg de **tomaat** en de helft van de **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Snijd de **bladpeterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



5. Linzencurry afmaken

Voeg de overige **spinazie** en de **linzen** toe aan de hapjespan. Roer goed door tot de **spinazie** is geslonken. Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of iets langer indien de stoof nog te waterig is. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en $\frac{1}{3}$ van de **verge kruiden** met de **labne** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Serveer het **naanbrood** bij de linzencurry. Garneer met de overige **verge kruiden**. Serveer de salade ernaast en zet de frisse kruidensaus op tafel.

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

Eet smakelijk!



Smokey orzo met geroosterde groenten

met knoflookbrood, witte kaas en vers basilicum

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Je servert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta
en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn
perfect om in de tomatensaus te dippen!

Scheur mij af!



Verse basilicum
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteent



Passata



Gerookt paprikapoeder



Volkoren ciabatta



Witte kaas



Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	484 / 116
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,7
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **orzo**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **oregano** en hak grof. Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **groenten** en **oregano** met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten op laag vuur beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Rooster de **groenten** 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

Tip: *Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.*



3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en zwarte balsamicoazijn. Voeg het **gerookt paprikapoeder** en de suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Siciliaanse kruiden** en een flinke scheut olijfolie. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven.



5. Kruiden-kaastopping maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de kruidenolie. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Meng de **groenten** met de **orzo**. Verdeel de tomatensaus over de borden en schep de **orzo** erbovenop. Garneer met de kaas-basilicumtopping. Snijd het knoflookbrood in repen en serveer ernaast.

Eet smakelijk!

Burger met blauwe kaas en gekaramelliseerde ui

met ovenfrietjes en kleine salade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Half-om-half
hamburger



Ui



Blauwkaasblokjes



Little gem



Tomaat



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 met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 / 952	587 / 140
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,7
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	16,9	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (zie Tip).

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



2. Frieten maken

Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 – 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



3. Ui karamelliseren

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **uienringen** met een snuf zout in de koekenpan. Voeg, zodra de **uien** donkerder beginnen te worden, de helft van de roomboter toe. Dit duurt ongeveer 6 – 8 minuten. Verlaag het vuur en bak de uienringen nog 3 – 4 minuten. Roer regelmatig door. Blus vervolgens af met de helft van de suiker, de helft van de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Bak nog 2 - 3 minuten en houd warm tot serveren.



4. Burger bakken

Begin aan deze stap wanneer de frietjes nog maar 10 minuten in de oven moeten. Verhit de overige roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 5 minuten op één kant, keer daarna om en bedek met de blauwe **kaas**. Bak de **burger**, afgedekt, nog 5 minuten op de andere kant. Zet daarna het vuur uit en houd afgedekt apart.



5. Vinaigrette maken

Snijd het **brood** open en verwarm 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout. Leg 2 **slablaadjes** per persoon apart om later te gebruiken en snijd de rest grof. Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat** en fijngesneden **sla** toe aan de saladekom met de dressing en schep goed om.



6. Serveren

Besmeer de broodhelften met mayonaise naar smaak. Beleg met de **burger**, de gekaramelliseerde **ui** en de achtergehouden **slablaadjes**. Serveer met de ovenfrietjes, de overige salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Rijstsalade met vegetarische runderstukjes in teriyaki

met sinaasappel en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bosui



Knoflookteentje



Jasmijnrijst



Rode peper



Botersla



Limoen



Rode puntpaprika



Handsinaasappel



Vegetarische runderstukjes



Teriyakisaus



Gezouten pinda's



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

Rode pepers bevatten capsaïcine. Dit zorgt niet alleen voor een pittige smaak, maar heeft ook gezondheidsvoordelen zoals het stimuleren van de stofwisseling en de afgifte van endorfine.



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, waterkoker, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	639 / 153
Vetten (g)	21	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,6
Koolhydraten (g)	92	21
Waarvan suikers (g)	23	5,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook voor de **rijst**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje boven de pan, voeg het kokende water toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes.
- Snijd de **botersla** grof. Snijd de **limoen** in partjes. Pel de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine stukken.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de helft van het groene gedeelte van de **bosui** en het sap van 1 **limoensapje** per persoon. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de **botersla** toe en schep goed om.



3. Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **rode peper**, de **rode puntpaprika** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **vegetarische runderstukjes** toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Roer de **teriyakisaus** en de ketjap erdoorheen en bak nog 1 minuut.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **botersla** over diepe borden. Serveer de **rijst** aan de andere kant van het bord.
- Leg de **vegetarische runderstukjes** met de saus uit de pan bij de **rijst** en leg de **sinaasappelstukjes** op de salade.
- Garneer met de **pinda's** en de overige groene **bosuiringen**.

Eet smakelijk!



Paddington's Peruaanse stijl zoete-aardappelsoep

met witte kaas en knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



PADDINGTON™ IN PERU ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&Co Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winner
Scan voor meer info!



NUTRI-SCORE



Knoflookteentje



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Volkoren ciabatta

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	338 /81
Vetten (g)	33	4
Waaran verzadigd (g)	12,3	1,3
Koolhydraten (g)	82	9
Waaran suikers (g)	17,1	1,8
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **zoete aardappel** en **aardappelen** af. Schil beide soorten **aardappelen** en snij in blokjes van 2 cm. Snij de **courgette** in blokjes van ½ cm.



2. Soep koken

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



3. Toppings snijden

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.

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



4. Courgette bakken

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



5. Soep puren

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



6. Serveren

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

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Gebruik de helft van de witte kaas. Wat je overhoudt van de witte kaas kun je de volgende dag in een salade verwerken.

Eet smakelijk!



Marokkaanse stijl stoof met biefstukkreepjes

met abrikozen en ras el hanout

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Biefstukkreepjes



Gedroogde abrikozenstukjes



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Ras el hanout



Bulgur



Tomatenpuree



Verge bladpeterselie



Aubergine



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

Ras el hanout is een klassiek Marokkaans kruidenmengsel. De naam betekent letterlijk 'hoofd van de winkel' - een mix van de beste kruiden van de marktkoopman!



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, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	397 / 95
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,4
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	27,5	4,3
Vezels (g)	24	4
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de **biefstukkreefjes** en een snuf zout.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **biefstukkreefjes** 2 minuten. Voeg de **aubergine**, **wortel**, **ui** en **knoflook** toe en bak nog 2 minuten.



3. Bulgur koken

- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan zodat de **bulgur** goed onder water staat. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Giet de **bulgur** af en roer de helft van de **peterselie** erdoor.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de stoof ernaast.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Couscoussalade met Afrikaans gekruide zalm

met wortel, sinaasappel en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Volkoren couscous



Ui



Wortel



Veldsla



Afrikaanse kruidenmix



Handsinaasappel



Dille, munt en bladpeterselie



Paprikapoeder



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.

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, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

Zelf toevoegen

Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 / 860	668 / 160
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	27,1	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**. Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer de **couscous** los met een vork. Snij ondertussen de **ui** in halve ringen en de **wortel** in schijfjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** en **ui** toe en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Meng ondertussen in een kleine kom de **Afrikaanse kruidenmix** met de honing. Draai de **vis** om, verdeel de kruidentopping over de **vis** en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Voeg 1 el water per persoon toe en laat de saus 1 minuut inkoken.



4. Couscous afmaken

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd grof. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **sinaasappel**, **verse kruiden** en **couscous** toe aan de koekenpan met wortel. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de witewijnazijn, ½ el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden. Schep de **couscous** en de **vis** erop. Besprenkel met de honing-uisaus uit de pan. Garneer het gerecht met de mayonaisedressing.

Eet smakelijk!



Steak met Thaise stijl groene curry

met rijst, aubergine en puntpaprika

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



	Witte langgraanrijst		Ui
	Kokosmelk		Knoflookteent
	Gemberpuree		Vissaus
	Aubergine		Rode puntpaprika
	Groene currykruiden		Gemarineerde steak

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 met deksel, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes. Snijd de **aubergine** in dunne halve maantjes.
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.



3. Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de boter goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Proef de curry en voeg eventueel naar smaak extra **vissaus** en/of zout toe (zie Tip).

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

4. Serveren

- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakjes.
- Schep een portie **rijst** in een kleine kom en druk zachtjes aan. Leg een bord ondersteboven op de kleine kom en draai vervolgens voorzichtig om.
- Serveer de curry ernaast en leg de **steak** erop.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Steak met salade van courgettelinten

met rucola, aardappelen, tomaat en dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Tomaat



Aardappelen



Courgette



Ui



Verge dille



Rucola en veldsla



Gemarineerde steak

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, grote kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	432 /103
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.

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



2. Groenten snijden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Snipper de **ui** en snijd de **dille** fijn (zie Tip). Snijd de **tomaat** in blokjes.

Tip: De courgettelinten en ui worden in dit recept rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak ze dan kort in een koekenpan met een scheutje olijfolie, peper en zout.



3. Courgette kruiden

Meng in een kom $\frac{2}{3}$ van de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de helft van de **dille**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **courgettelinten** toe en schep goed om. Bewaar apart tot serveren.



4. Snijden

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Snijd kort voor het serveren de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken.



5. Salade maken

Meng in een grote kom de **ui** met de mayonaise, de wittewijnazijn en de overige **dille**. Voeg de **aardappelen** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **veldsla** en **rucola** op borden en leg de **courgettelinten**, aardappelsalade, **tomaat** en **steak** erbovenop. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Sticky half-om-half gehaktballetjes met Thais basilicum met sesamnoedels en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix
met witte kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteentjes



Sesamolie



Limoen



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

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

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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 /829	754 /180
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,9
Koolhydraten (g)	69	15
Waarvan suikers (g)	26,8	5,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar en rondom bruin.
- Zet het vuur uit en voeg de **zoete Aziatische saus** en het water toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng de saus met de **gehaktballetjes**. Houd afgedekt warm.



2. Snijden

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het **Thaise basilicum** in dunne reepjes.
- Hak de **pinda's** grof. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



3. Groenten roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur. Roerbak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten. Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Zet het vuur laag, voeg de **sesamolie** en **ketjap** toe. Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met **gehaktballetjes** erover.
- Garneer met de **pinda's** en het **Thaise basilicum**.

Eet smakelijk!



Hotdog met augurk en gefrituurde uitjes

met frisse sinaasappelsalade en honing-mosterdsaus

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



[Mini]-komkommer



Handsinaasappel



IJsbergsla



Varkensrookworst



Ui



Gesneden augurken



Gefrituurde uitjes



Hotdogbroodje



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

Hoewel hotdogs zeer populair zijn in Amerika, hebben ze hun roots in Duitsland. Meer bepaald in Frankfurt, waar de eerste worsten volgens historici al in de vijftiende eeuw gemaakt werden.

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

Pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[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)	3335 /797	626 /150
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3,1
Koolhydraten (g)	58	11
Waarvan suikers (g)	21,1	4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Haal de **rookworst** uit de vacuumverpakking en voeg toe aan de pan met deksel.
- Zet het vuur laag en verwarm 10 minuten in het hete water.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



3. Ui bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **rookworst** in de lengte doormidden.
- Snijd het **broodje** in de lengte doormidden en smeer op beide helften de honing-mosterdsaus.
- Beleg het **broodje** met de **rookworst**, **ui** en **augurken**.
- Garneer met de **gefruituurde uitjes** en serveer met de salade ernaast.



Udonnoedels met garnalen en zoete Aziatische saus

met pinda's, verse kruiden en groenten

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Verse udonnoedels



Zoete Aziatische saus



Groentemix
met wittekool



Knoflookteentje



Verse koriander
en munt



Gezouten pinda's



Peruaanse kruidenmix



Limoen



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



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

Kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnaoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	500 / 120
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	102	17
Waarvan suikers (g)	34,9	6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.



2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** met de **Peruaanse kruidenmix** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten mee.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de ketjap manis, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.



3. Noedels toevoegen

- Voeg, zodra de **garnalen** gaar zijn, de **noedels** en de saus toe aan de pan. Schep goed om en roerbak 3 minuten.
- Krijp 1 **limoensappartje** per persoon uit boven de **noedels** en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden.
- Garneer met de **verse kruiden** en de **pinda's**.
- Serveer met de overige **limoensappartjes**.

Eet smakelijk!