



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

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



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!



## 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))                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 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  |
| Zelf toevoegen                         |            |     |     |     |     |     |
| [Zoutarme] ketjap manis (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zonnebloemolie (el)                    | ¼          | ½   | ¾   | 3   | ¾   | 4½  |
| Water (ml)                             | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ½          | ¼   | ½   | ½   | ¾   | ¾   |
| Peper en zout                          | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2674 /639  | 447 /107 |
| Vetten (g)            | 20         | 3        |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,9        | 0,5      |
| Koolhydraten (g)      | 74         | 12       |
| Waarvan suikers (g)   | 16,9       | 2,8      |
| Vezels (g)            | 9          | 2        |
| Eiwit (g)             | 36         | 6        |
| Zout (g)              | 2,6        | 0,4      |

## 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.

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



### 2. Snijden

- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de steealaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortel** 3 - 5 minuten.

**Tip:** Houd je van knapperige groenten? Snijd de paksoi dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven 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 ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 5 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** en **ketjap** toe en bak nog 2 minuten.



### 4. Serveren

- Snijd de **pikante honingpinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over de borden. Schep de **kipfilet** met saus op de **rijst**.
- Garneer met de **pikante honingpinda's**.

**Eet smakelijk!**



# Conchiglie uit de oven met mozzarella

met Midden-Oosterse kruiden en smokey tomatenketchup

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Mozzarella



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smakvolle hapjes op!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                              | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteent (stuk(s))                   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))               | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Conchiglie (g)                            | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Mozzarella* (bol(len))                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                          | 1          | 2   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Passata (g)                               | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Smokey tomatenketchup* (g)                | 30         | 60  | 90  | 120 | 150 | 180 |
| Vers basilicum* (g)                       | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Geraspte Goudse kaas* (g)                 | 25         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen                            |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                            | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Peper en zout                             | naar smaak |     |     |     |     |     |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2908 /695  | 581 /139 |
| Vetten (g)            | 23         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,8       | 2,6      |
| Koolhydraten (g)      | 87         | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 17,1       | 3,4      |
| Vezels (g)            | 10         | 2        |
| Eiwit (g)             | 32         | 6        |
| Zout (g)              | 2          | 0,4      |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

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



## 2. Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



## 3. Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de smaakmakers in de hapjespan. Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal en leg de **mozzarellastukjes** erop. Bestrooi met de helft van de **geraspte kaas** en besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



## 4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **geraspte kaas** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Noedelsalade met garnalen en mango

met zelfgemaakte chilisaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode peper



Komkommer



Mango



Limoen



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Vissaus



Garnalen



Verse udonnoedels



Ui



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

Ooit zelf chilisaus gemaakt? Met dit recept doe je dat in een handomdraai met verse rode peper, limoen en knoflook en je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Keukenpapier, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                             | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rode peper* (stuk(s))       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Komkommer* (stuk(s))        | ½   | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Mango* (stuk(s))            | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Limoen* (stuk(s))           | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Knoflookteentjes (stuk(s))  | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Vissaus (ml)                | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Garnalen* (g)               | 80  | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Verse udonnoedels (g)       | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Ui (stuk(s))                | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Zelf toevoegen              |     |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)              | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Wittewijnazijn (el)         | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Suiker (el)                 | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2611 / 624 | 427 / 102 |
| Vetten (g)            | 20         | 3         |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,9        | 0,5       |
| Koolhydraten (g)      | 90         | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 37,4       | 6,1       |
| Vezels (g)            | 7          | 1         |
| Eiwit (g)             | 20         | 3         |
| Zout (g)              | 3          | 0,5       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm in een steelpan een bodempje water, maar breng het niet aan de kook. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en voeg de **rode peper** toe aan de steelpan. Laat de **rode peper** 10 minuten weken in de steelpan met warm water. Giet daarna af en bewaar wat van het vocht.



### 2. Snijden

Halver de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd in halve maantjes. Schil de **mango** en snijd in dunne plakjes. Meng de **komkommer** en **mango** in een saladekom. Pers de helft van de **limoen** uit. Snijd de andere helft in partjes. Halver de **rode puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.



### 3. Chilisaus maken

Hak de gewekte **rode peper** fijn. Meng de **rode peper** in de steelpan met de **knoflook** en per persoon: 1 el witte wijnazijn, 1 ½ el suiker, 1 el olijfolie en 1 el van het kookvocht van de **rode peper**. Breng de chilisaus aan de kook op laag vuur en laat 5 – 10 minuten inkoken. Roer er vlak voor serveren per persoon: ½ el **limoensap** en 1 tl **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) door.



### 4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Roerbak de **garnalen**, **ui** en de **rode puntpaprika** 3 - 4 minuten.



### 5. Noedelsalade afmaken

Voeg de **udonnoedels** toe aan de pan met de **garnalen** en roerbak 1 – 2 minuten. Voeg vervolgens de **udonnoedels**, **garnalen** en de chilisaus toe aan de saladekom met **mango** en **komkommer**. Schep de noedelsalade goed om.



### 6. Serveren

Verdeel de noedelsalade over de borden. Serveer met de **limoensap**.

Weetje 🍎 Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.

**Eet smakelijk!**



# Teriyakigehaktballetjes met geroerbakte groenten

met rijst, pinda's en bosui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte gedeelte beter geschikt om mee te koken en het groene gedeelte beter om mee te garneren.



Knoflookteentje



Bosui



Jasmijnrijst



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Sesamolie



Sojasaus



Half-om-half  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's

## 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, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Knoflookteentje (stuk(s))                                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Bosui* (bosje(s))  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Jasmijnrijst (g)   | 75         | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)             | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sesamolie (ml)   | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Sojasaus (ml)  | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s)) | 4          | 8   | 12  | 16  | 20   | 24   |
| Teriyakisaus (g)   | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Ongezouten pinda's (g)                                     | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Zelf toevoegen   |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Water voor saus (ml)                                       | 30         | 60  | 90  | 120 | 150  | 180  |
| Bruine basterdsuiker (el)                                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout  | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de **rijst**, afgedeckt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uistomen.



### 2. Roerbakken

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



### 3. Gehaktballetjes bakken

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Tostada's met veggie gehakt en limoensaus

met koriander, zwarte bonen en ingelegde ui

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mini-tortilla's



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Wortel



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Radicchio en romaine



Passata



Limoen



Ui



Verse koriander



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.



## 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, rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mini-tortilla's (stuk(s))                    | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g) | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Wortel* (stuk(s))                            | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zwarte bonen (pak(ken))                      | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Radicchio en romaine* (g)                    | 25         | 50  | 100 | 100 | 150 | 150 |
| Passata (g)                                  | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Limoen* (stuk(s))                            | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Ui (stuk(s))                                 | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Verse koriander* (g)                         | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Zelf toevoegen                               |            |     |     |     |     |     |
| Zonnebloemolie (el)                          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rodewijnazijn (el)                           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Water voor saus (el)                         | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Suiker (tl)                                  | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                                | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3059 /731  | 606 /145 |
| Vetten (g)            | 34         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3        | 0,9      |
| Koolhydraten (g)      | 70         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 17,3       | 3,4      |
| Vezels (g)            | 19         | 4        |
| Eiwit (g)             | 29         | 6        |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de overige **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de gesnipperde **ui** en **wortelplakjes**, afgedekt, 6 - 8 minuten.

**Weetje** 🍎 *De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



### 2. Ingelegde ui maken

- Meng in een kom per persoon: 1 el rodewijnazijn en 1 tl suiker.
- Voeg de **ui** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: ½ el water, 1 tl **limoensap**, ½ tl **limoenrasp** en ½ tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Bakken

- Voeg de **zwarte bonen** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan met **groenten** en stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het **vegetarisch gehakt** en de **passata** toe aan de puree en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el water en ½ el zonnebloemolie.
- Besmeer de **tortilla's** met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier.



### 4. Serveren

- Verdeel het groenten-gehaktmengsel over de **tortilla's** en druk plat met een lepel. Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Beleg elke **tortilla** met de salade en de ingelegde **ui**. Besprenkel met de limoen-mayonaisedressing en garneer met de **koriander**.
- Vouw de **tortilla's** dicht, verdeel over de borden en serveer met de overige limoen-mayonaisedressing.

**Eet smakelijk!**



# Courgette-preisoep met pesto-bruschetta's

met zure room, zelfgemaakte croutons en verse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.



## 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, soeppan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Knoflookteken (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Courgette* (stuk(s))                         | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Prei* (stuk(s))                              | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Volkoren ciabatta (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Pesto genovese* (g)                          | 20         | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |
| Biologische zure room* (g)                   | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))            | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Aardappelen (g)                              | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Zelf toevoegen                               |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                               | ¾          | 1½  | 2¼  | 3    | 3¾   | 4½   |
| Zoutarme groente bouillon (ml)               | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Extra vierge olijfolie                       | naar smaak |     |     |      |      |      |
| Peper en zout                                | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2715 / 649 | 329 / 79 |
| Vetten (g)            | 30         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,1        | 0,9      |
| Koolhydraten (g)      | 60         | 7        |
| Waarvan suikers (g)   | 12,5       | 1,5      |
| Vezels (g)            | 20         | 2        |
| Eiwit (g)             | 22         | 3        |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Was of schil de **aardappelen** en snij in grove stukken.



### 2. Bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei**, **aardappelen** en **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de bouillon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Bruschetta's bereiden

Snijd ondertussen de helft van het **broodje** in blokjes en de andere helft in plakken van 1 cm dik. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 - 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.



### 4. Croutons maken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak de **broodstukjes** in 6 - 7 minuten bruin. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Soep pureren

Breng de **groenten** goed op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de **verse kruiden** toe en pureer de soep met een staafmixer tot hij glad is. Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen of diepe borden en garneer met de **zure room**, de croutons en de overige **verse kruiden**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de pesto-bruschetta's.

**Eet smakelijk!**



# Pompoensoep met zelfgemaakte croutons

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Biologische crème fraîche



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

Je kunt niet alle stelen eten van verse kruiden, de harde stelen zijn namelijk niet eetbaar. Tijm is een van de kruiden met een harde, niet eetbare, steel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Ui (stuk(s))                   | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Knoflookteen (stuk(s))         | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Verge tijm* (g)                | 2½         | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Pompoenblokjes* (g)            | 150        | 300 | 450 | 600  | 750  | 900  |
| Zoete aardappel (g)            | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Rode splitlinzen (g)           | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Pompoenpitten (g)              | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Volkoren ciabatta (stuk(s))    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Biologische crème fraîche* (g) | 25         | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                 |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                 | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zoutarme groente bouillon (ml) | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Witte balsamicoazijn (el)      | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Honing (tl)                    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Peper en zout                  | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2665 / 637 | 365 / 87 |
| Vetten (g)            | 28         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,6        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)      | 64         | 9        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,8       | 2        |
| Vezels (g)            | 23         | 3        |
| Eiwit (g)             | 23         | 3        |
| Zout (g)              | 1,5        | 0,2      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.



### 2. Soep maken

- Voeg de **pompoen**, de **knoflook** en de helft van de **tijm** toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in grote stukken.
- Blus af met de honing en de witte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de bouillon, de **zoete aardappel** en de **linzen** toe. Kook, afgedeckt, 12 - 15 minuten.



### 3. Croutons maken

- Snijd de **ciabatta** in blokjes van 1 cm.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ciabatta** en de **pompoenpitten** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de soeppan van het vuur en pureer de **groenten** met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



### 4. Serveren

- Meng ¾ van de **crème fraîche** door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **crème fraîche**.
- Garneer met de croutons, de **pompoenpitten** en de overige **tijm**.

**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.

**Eet smakelijk!**



# Penne in aubergineroomsaus met Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, rucola en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano  
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals zongedroogde tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                       | 1          | 2   | 2   | 4   | 4   | 6   |
| Knoflookteen (stuk(s))             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Aubergine* (stuk(s))               | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zongedroogde tomaten* (g)          | 30         | 50  | 70  | 100 | 120 | 150 |
| Penne (g)                          | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Kookroom (g)                       | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Vers basilicum* (g)                | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Rucola* (g)                        | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |     |     |     |
| Zwarte balsamicoazijn (el)         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Bloem (el)                         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarme groentebouillon (ml)      | 60         | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Olijfolie (el)                     | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten. Voeg 1 ½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **penne** en **rucola** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

**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.



HELLO  
FRESH

# Romige curry met kip

met broccoli, wortel en bruine rijst

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Groene currykruiden



Vissaus



Broccoli



Bruine snelkookrijst



Wortel



Gemberpuree



Kipfilet



Slagroom



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



## 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Knoflookteentje (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Groene currykruiden (zakje(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Vissaus (ml)                             | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Broccoli* (g)                            | 200        | 360 | 500 | 720  | 860  | 1080 |
| Bruine snelkookrijst (g)                 | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Wortel* (stuk(s))                        | ½          | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    |
| Gemberpuree* (g)                         | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Kipfilet* (stuk(s))                      | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Slagroom* (ml)                           | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |      |      |      |
| Zonnebloemolie (el)                      | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Water (ml)                               | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½          | ¾   | 1   | 1½   | 1¾   | 2    |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3452 /825  | 388 /93  |
| Vetten (g)            | 41         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,5       | 2,2      |
| Koolhydraten (g)      | 69         | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,3        | 1        |
| Vezels (g)            | 13         | 1        |
| Eiwit (g)             | 40         | 5        |
| Zout (g)              | 3,6        | 0,4      |

## 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. Voeg  $\frac{1}{3}$  bouillonblokje per persoon toe. Bewaar 50 ml bouillon per persoon voor stap 3. Kook de **rijst** 10 minuten. Giet daarna eventueel af.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes.



## 2. Kip bakken

- Snijd de **kip** in blokjes van 2 cm.
- Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **wortel** en **ui** toe en bak 2 minuten mee.



## 3. Curry koken

- Voeg de **broccoli**, **slagroom**, **groene currykruiden** en per persoon: 10 ml **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en 50 ml bouillon toe aan de wok of hapjespan.
- Laat de curry 8 - 10 minuten zachtjes koken.
- Breng de curry op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de curry over diepe borden en schep de **rijst** ernaast.
- Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.

**Eet smakelijk!**



# Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gerijpte geitenkaas



Pecanstukjes



Babyspinazie



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat ze een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met ½ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en **groenten**.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en **groenten** af. Houd afgedekt warm in de pan.

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



## 2. Geitenkaas roosteren

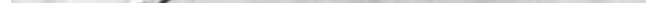
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen 1 **geitenkaasschijf** per persoon op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel iedere **geitenkaasschijf** met 1 tl honing en bestrooi met de **pecanstukjes**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



## 3. Uienjus maken

- Voeg 1 tl suiker per persoon toe aan de **uien** en bak 1 minuut mee.
- Blus de **uien** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en verhit 1 minuut.
- Voeg het bewaarde kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng op smaak met peper en eventueel zout.

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



## 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg op ieder bord 1 **geitenkaasschijf** en besprenkel met de uienjus.

**Eet smakelijk!**



# Biefstukkreepjes met Vietnamese stijl noedels

met verse kruiden, pinda's en knapperige groenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box is verbeterd:  
het bevat minder zout, maar is minstens zo lekker.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Biefstukkreepjes



Mie noedels



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Radijs



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Vietnamese saus



Sojasaus



Gezouten pinda's

## 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, rasp, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Biefstukkreefjes* (g)                   | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mie noedels (g)                         | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteent (stuk(s))                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                            | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Wortel* (stuk(s))                       | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Radijs* (bosje(s))                      | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Munt, koriander en Thais basilicum* (g) | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Vietnamese saus* (zakje(s))             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Sojasaus (ml)                           | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Gezouten pinda's (g)                    | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Zelf toevoegen                          |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Zonnebloemolie (el)                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witewijnazijn (el)                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Suiker (tl)                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Zoutarme] ketjap manis (tl)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Sambal                                  | naar smaak |     |     |     |     |     |
| Peper en zout                           | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2460 /588  | 550 /132 |
| Vetten (g)            | 21         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,1        | 1,6      |
| Koolhydraten (g)      | 61         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 14,2       | 3,2      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 36         | 8        |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,8      |

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel de **noedels** af onder koud water.
- Meng in een saladekom de **Vietnamese saus, sojasaus**, ketjap en zonnebloemolie. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



### 2. Groenten snijden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **radijs** in kwartalen. Gooi de helft van het **radijsblad** weg, was het overige blad en hak fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **radijs** en de **ui** 5 - 7 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **biefstukkreefjes** toe en roerbak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

- Rasp ondertussen de **wortel** en hak de **kruiden** fijn.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **wortel**, het **radijsblad** en de helft van de **verse kruiden** toe. Meng goed en roer door de **noedels**.

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



### 4. Serveren

- Voeg de **biefstukkreefjes** en gebakken **groenten** toe aan de **noedels** en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **noedels** over diepe kommen en garneer met de **pinda's** en de overige **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Roerbak met witte grillkaas en rijst

met champignons, paprika en frisse yoghurtsaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

Witte grillkaas is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk.  
Door zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische kaas zeer geschikt om te grillen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, kleine koekenpan met anti-aanbaklaag

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Witte langgraanrijst (g)                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witte grillkaas* (g)                     | 65         | 130 | 200 | 260 | 330 | 390 |
| Champignons* (g)                         | 65         | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citroen* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Verge bladpeterselie* (g)                | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Biologische volle yoghurt* (g)           | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))              | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarm groentebeouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Extra vierge olijfolie (el)              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3134 /749  | 632 /151 |
| Vetten (g)            | 37         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 24,1       | 4,9      |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 11,3       | 2,3      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwit (g)             | 27         | 5        |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de gesnipperde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 minuten mee.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de **rijst** en voeg ruim water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Pers de **citroen** uit. Snijd de **paprika** en **rode puntpaprika** in dunne reepjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en de overige **ui** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **champignons**, **paprika**, **rode puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Voeg 1 tl **citroensap** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **bladpeterselie** met de **yoghurt** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** in 3 - 4 minuten rondom krokant (zie Tip).

**Tip:** Bak de **grillkaas** pas als de rest van het gerecht klaar is en serveer direct na het bakken, want dan is hij op zijn best: lekker mals en krokant!



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **groenten** erbovenop.
- Leg de **grillkaas** op de **groenten**.
- Garneer met de yoghurtsaus en de overige **bladpeterselie**.

**Weetje** 🌶 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**



# Spitskool met harissa en yoghurtdressing

met couscous met rundergehakt, verse kruiden en amandelen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oosters gekruide  
rundergehakt



Dille, munt en  
bladpeterselie



Spitskool



Volkoren couscous



Ui



Citroen



Amandelschaafsel



Harissa



Yoghurtdressing



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oosters gekruid rundergehakt* (g)  | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Dille, munt en bladpeterselie* (g) | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Spitskool* (stuk(s))               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Volkoren couscous (g)              | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Ui (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Citroen* (stuk(s))                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Amandelschaafsel (g)               | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Harissa* (g)                       | 15         | 30  | 45  | 60  | 75  | 90  |
| Yoghurtdressing* (g)               | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen                     |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarme groentebouillon (ml)      | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Water (ml)                         | 45         | 90  | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Zonnebloemolie (el)                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie             | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3284 /785  | 564 /135 |
| Vetten (g)            | 38         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,5        | 1,6      |
| Koolhydraten (g)      | 71         | 12       |
| Waarvan suikers (g)   | 12,1       | 2,1      |
| Vezels (g)            | 12         | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 6        |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Couscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe.
- Dek de pan af en laat 10 minuten staan.
- Roer de **couscous** los met een vork.



### 2. Amandelen roosteren

- Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3. Spitskool bereiden

- Snijd de **spitskool** in twee grote delen per persoon.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **spitskool** in 1 - 2 minuten per kant mooi bruin. Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en laat 3 - 4 minuten stomen.



### 4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Roer de **couscous** door het **gehakt** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Verdeel de **couscous** over de borden en leg de **spitskool** erbovenop.
- Besprenkel met de **harissa** en de **yoghurtdressing**. Garneer met de **verse kruiden** en het **amandelschaafsel**. Serveer met de **citroenpartjes**.



**HELLO  
FRESH**

# Volkoren wraps met vegetarische kipstukjes en avocado met yazzara, witte kaas en tomatensalade

**Veggie** **Supersnel**

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rodekool,  
wittekool en wortel



Vegetarische kipstukjes



Tomaat



Avocado



Witte kaas



Volkoren mini-tortilla



Yazzara



Ui



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

Yazzara is een frisse groentendip gemaakt van pompoen,  
wortel, room en gember. Het geeft in dit recept zowel kleur  
als smaak aan je wraps.



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 50         | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Vegetarische kipstukjes* (g)       | 80         | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Tomaat (stuk(s))                   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Avocado (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witte kaas* (g)                    | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s))   | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Yazzara* (g)                       | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Ui (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| <b>Zelf toevoegen</b>              |            |     |     |     |     |     |
| Rodewijnazijn (el)                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Extra vierge olijfolie (el)        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Honing (el)                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Water (el)                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3326 /795  | 700 /167 |
| Vetten (g)            | 47         | 10       |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,3       | 2,2      |
| Koolhydraten (g)      | 54         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 14,7       | 3,1      |
| Vezels (g)            | 15         | 3        |
| Eiwit (g)             | 33         | 7        |
| Zout (g)              | 2,6        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Kipstukjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Roer vervolgens de honing en de aangegeven hoeveelheid water erdoor.
- Bak 1 minuut verder tot het water is verdampst. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Tomatensalade maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el rodewijnazijn. Meng de **tomaat** en de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Snijden

- Verpak de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil (zie Tip). Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **witte kaas** in blokjes.

**Tip:** Wist je dat een avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



### 4. Serveren

- Verdeel de **tortilla's** over de borden en besmeer met de **yazzara**.
- Zet de tomatensalade, de **vegetarische kipstukjes** met **ui**, de **witte kaas** en de **avocado** in kommetjes op tafel zodat iedereen zelf de wraps kan vullen.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Varkensoester in walnoot-peterseliedressing

met krieltjes en geroosterde groenten

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Varkensoester



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse bladpeterselie



BBQ-rub



Walnootstukjes



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.  
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor een gebalanceerde maaltijd!



## 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, fijne rasp, ovenschaal, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                           | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g)             | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Varkensoester* (stuk(s))  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Knoflookteent (stuk(s))   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Ui (stuk(s))              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Courgette* (stuk(s))      | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Paprika* (stuk(s))        | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Citroen* (stuk(s))        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Verse bladpeterselie* (g) | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| BBQ-rub (zakje(s))        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Walnootstukjes (g)        | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Zelf toevoegen            |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout             | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2598 / 621 | 412 / 98 |
| Vetten (g)            | 28         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,1        | 0,7      |
| Koolhydraten (g)      | 54         | 9        |
| Waarvan suikers (g)   | 8,7        | 1,4      |
| Vezels (g)            | 13         | 2        |
| Eiwit (g)             | 33         | 5        |
| Zout (g)              | 0,8        | 0,1      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**. Meng ze in een grote kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **ui** in partjes. Snijd de **paprika** in repen. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.



### 3. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over de andere helft van de bakplaat en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snij vervolgens in 6 partjes.



### 4. Varkensoester bakken

Verhit, wanneer de **krieltjes** en **groenten** nog 10 minuten moeten bakken, ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkensoester** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Haal de **varkensoester** uit de pan en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet. Bestrooi de **varkensoester** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Zorg ervoor dat de **varkensoester** volledig bedekt is met de **BBQ-rub**. Bak de **varkensoester** 3 - 5 minuten mee in de oven.



### 5. Dressing maken

Verhit de koekenpan met het bakvet opnieuw op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **walnootstukjes** 1 minuut. Haal de pan van het vuur en meng de **bladpeterselie** en per persoon: 1tl **citroenrasp** en het sap van 1 **citroenpartje** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes**, de **groenten** en het **vlees** over borden. Garneer met de walnoot-peterseliedressing.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Spinazie-aardappelpuree met spek

met gebakken spitskool en Aziatisch geïnspireerde saus

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Speklap



Spinazie



Spitskool



Ui



Zoete Aziatische saus



Koreaanse kruidenmix



Gezouten pinda's



Paprikapoeder



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, bord, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g)                   | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Speklap* (stuk(s))                | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Spinazie* (g)                     | 50         | 100 | 200 | 200 | 300  | 300  |
| Spitskool* (stuk(s))              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Ui (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¾   | 2    |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gezouten pinda's (g)              | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Paprikapoeder (tl)                | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| <b>Zelf toevoegen</b>             |            |     |     |     |      |      |
| [Zoutarme] sojasaus (el)          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zonnebloemolie (el)               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Water (ml)                        | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| [Plantaardige] roomboter (el)     | ½          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                     | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3648 / 872 | 570 / 136 |
| Vetten (g)            | 57         | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 22,4       | 3,5       |
| Koolhydraten (g)      | 52         | 8         |
| Waarvan suikers (g)   | 14,8       | 2,3       |
| Vezels (g)            | 13         | 2         |
| Eiwit (g)             | 35         | 5         |
| Zout (g)              | 3,6        | 0,6       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Kook in de laatste minuut de **spinazie** mee. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houdt afgedekt warm.

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



### 2. Spitskool bakken

Snijd de **spitskool** in de lengte kwarten. Halveer de **ui** en snijd in dunne ringen. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur en voeg de **ui** en **spitskool** toe. Bak de **spitskool** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur, voeg 25 ml water per persoon toe aan de pan en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten stomen.



### 3. Vlees bakken

strooi de **Koreaanse kruiden** en het **paprikapoeder** op een bord en leg de **spekklappen** op de **kruiden**. Druk aan zodat de **spekklappen** een laagje **kruiden** krijgen. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de **spekklappen** in 2 - 3 minuten per kant knapperig.



### 4. Spitskool afmaken

Voeg de **zoete Aziatische saus** en 1 el sojasaus per persoon toe aan de **ui** en **spitskool** en laat 1 - 2 minuten zonder deksel inkoken op middelhoog vuur.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Leg de **ui** en **spitskool** erop en besprengel met de achtergebleven saus uit de pan. Leg de **spekklappen** ernaast en garneer met de **pinda's**.

**Eet smakelijk!**



# Burger met champignons

met aardappelen en frisse salade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Verse rozemarijn



Meatier-burger



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

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



## 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 | 375 | 500  | 625  | 750  |
| 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    |
| Meatier-burger* (stuk(s))     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |      |      |      |
| Extra verge olijfolie (el)    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zonnebloemolie (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Honing (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 |     |     |      |      |      |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2858 / 683 | 457 / 109 |
| Vetten (g)            | 35         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,5       | 2,2       |
| Koolhydraten (g)      | 59         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 6,3        | 1         |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwit (g)             | 28         | 5         |
| Zout (g)              | 2,2        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Aardappelen bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 30 – 35 minuten. Haal na 20 - 25 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



### 3. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra verge 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. Leg de **burger** voorzichtig in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** en de **champignons** met **ui** over de borden. Leg op ieder bord 1 **burger**. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Visstoof met kokosmelk en gerookt paprikapoeder

met aardappelen, courgette en prei

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Courgette



Kokosmelk



Koolvis



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Voel je goed

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g)                          | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Prei* (stuk(s))                          | ½   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Courgette* (stuk(s))                     | ½   | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Kokosmelk (ml)                           | 75  | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Koolvis* (stuk(s))                       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Geroosterd paprikapoeder (tl)            | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                           |     |     |     |     |      |      |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Witte wijnazijn (el)                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Water voor saus (ml)                     | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Snijden

Schil de **aardappelen** en snijd ze in blokjes van 2 cm. Snijd de **prei** in dunne halve ringen, de **courgette** in dunne halve plakken en de **tomaat** in blokjes.



### 2. Aardappelen koken

Zet de **aardappelen** net onder water in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Prei bakken

Verhit een hapjespan met deksel op gemiddeld vuur. Voeg de **prei** en de roomboter toe aan de pan. Bak in 5 – 7 minuten zacht.



### 4. Groenten bakken

Zet het vuur middelhoog, voeg de **courgette** en het **geroosterd paprikapoeder** toe en bak nog 5 minuten. Schep af en toe om.



### 5. Vis pocheren

Voeg 25 ml water per persoon, de **kokosmelk**, de **tomaat** en de witte wijnazijn toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Schep goed om, zet het vuur laag en leg de **koolvis** ertussen. Dek de pan af en pocheer in 3 minuten per kant gaar.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Haal de **vis** voorzichtig van de **groenten** af en schenk de bouillon met **groenten** over de **aardappelen**. Leg de **vis** voorzichtig op de **aardappelen** en **groenten**.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



# Bloemkoolsteak met blauwekaastopping

met rozemarijn aardappeltjes en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Champignons



Knoflookteentje



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Blauwekaasblokjes



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

Vandaag vervang je vlees door bloemkool. De knapperige bloemkool combineert perfect met de romige blauwekaastopping. Dat maakt dit recept gezond én lekker!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel, hoge kom, pan, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p   | 4p   | 5p   | 6p   |
|---------------------------------------|------------|-----|------|------|------|------|
| Champignons* (g)                      | 65         | 125 | 190  | 250  | 315  | 375  |
| Knoflookteentjes (stuk(s))            | 1          | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Geroosterd paprikapoeder (tl)         | 1          | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Vers rozemarijn* (takje(s))           | 1          | 1½  | 2    | 2½   | 3½   | 4    |
| Aardappelen (g)                       | 200        | 400 | 600  | 800  | 1000 | 1200 |
| Bloemkool* (g)                        | 375        | 750 | 1125 | 1500 | 1875 | 2250 |
| Kookroom (g)                          | 50         | 100 | 150  | 200  | 250  | 300  |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½   | 2    | 2½   | 3    |
| Blauwekaasblokjes* (g)                | 25         | 50  | 75   | 100  | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                        |            |     |      |      |      |      |
| Olijfolie (el)                        | 1½         | 3   | 4½   | 6    | 7½   | 9    |
| Peper en zout                         | naar smaak |     |      |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2544 / 608 | 342 / 82 |
| Vetten (g)            | 34         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,6       | 1,7      |
| Koolhydraten (g)      | 51         | 7        |
| Waarvan suikers (g)   | 2,9        | 0,4      |
| Vezels (g)            | 16         | 2        |
| Eiwit (g)             | 20         | 3        |
| Zout (g)              | 1,6        | 0,2      |

## Allergenen

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



### 1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **champignons** met de **knoflook** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **gerookt paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

**Tip:** Geroosterd paprikapoeder is vrij sterk van smaak, meet dus goed af.



### 2. Aardappelen bakken

Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** daarna om, leg de **champignons** ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel op het laatste moment af met aluminiumfolie.



### 3. Bloemkool bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd per persoon 1 plak van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. Houd de stam van de **bloemkool** eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de bloemkoolsteaks apart. Snijd de overige **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitslomen (zie Tip).

**Tip:** Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng eventueel de kooktijd.



### 4. Bloemkoolsteak bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de bloemkoolsteak met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de bloemkoolsteak nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met wat peper.

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



### 5. Bloemkool pureren

Meng in een hoge kom de gekookte **bloemkoolroosjes** en per persoon: 50 ml **kookroom** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Schep de puree terug in de pan met deksel, breng goed op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



### 6. Serveren

Verkruimel in een kleine kom de **blauwekaasblokjes** en meng met de **champignons**. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de bloemkoolsteak erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de blauwekaastopping over de bloemkoolsteaks. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Gebakken zalm in dilleroomsaus

met sperziebonen, wortel en aardappelpuree

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Sperziebonen



Wortel



Verse dille



Zalmfilet



Kookroom



Aardappelen



Voel je goed

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Knoflookteentje (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Sperziebonen* (g)                        | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Wortel* (stuk(s))                        | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Verge dille* (g)                         | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Zalmfilet* (stuk(s))                     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Kookroom (g)                             | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Aardappelen (g)                          | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                           | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                             | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Bloem (el)                               | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Water voor saus (ml)                     | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3381 / 808 | 509 / 122 |
| Vetten (g)            | 48         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,5       | 2,5       |
| Koolhydraten (g)      | 59         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 10,1       | 1,5       |
| Vezels (g)            | 18         | 3         |
| Eiwit (g)             | 30         | 5         |
| Zout (g)              | 1,1        | 0,2       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd afgedekt warm. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halver ze. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken.



### 2. Groenten bakken

Schenk een bodempje water in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de **wortel** en **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet eventueel af en bewaar apart.



### 3. Snijden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** en **wortel** toe en roerbak 4 - 5 minuten mee. Breng op smaak met peper. Snijd ondertussen de **dille** fijn.

**Weetje** Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



### 4. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **zalm** nog 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



### 5. Saus maken

Verhit in dezelfde pan van de **vis** de roomboter en fruit de overige **knoflook** met de bloem 1 minuut. Blus de pan af met de **kookroom** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus. Verkuimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **dille** toe. Kook het geheel nog 3 minuten.



### 6. Serveren

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Verdeel de puree, de **groenten** en de **zalm** over de borden. Serveer een beetje dille-roomsaus over de **zalm** en de overige saus in een schaaltje ernaast.

**Tip:** Deze ingrediënten zijn al vrij sterk van smaak. Proef dus goed voor je extra zout toevoegt.

**Eet smakelijk!**



# Romige orzo met gebakken koolrabi

met Franse gruyère en geroosterde hazelnoten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Orzo



Geraspte gruyère DOP



Kokkroom



Knoflookteentjes



Hazelnoten



Bospaddenstoelenpesto



Verge bladpeterselie



Ui



Koolrabi



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Orzo (g)                                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Geraspte gruyère DOP* (g)                | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Kookroom (g)                             | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Hazelnoten (g)                           | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Bospaddenstoelenpesto* (g)               | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Vers bladpeterselie* (g)                 | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Koolrabi* (stuk(s))                      | ¾          | 1½  | 2   | 2½  | 3½  | 4   |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Water (ml)                               | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3766 / 900 | 626 / 150 |
| Vetten (g)            | 52         | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,4       | 3,4       |
| Koolhydraten (g)      | 74         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,8        | 1,6       |
| Vezels (g)            | 14         | 2         |
| Eiwit (g)             | 27         | 5         |
| Zout (g)              | 0,8        | 0,1       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van 1 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **hazelnoten** grof. Snijd de **peterselie** fijn.



### 2. Orzo koken

Voeg de **kookroom**, **orzo** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pan. Verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Verlaag het vuur en kook de **orzo** in 10 - 12 minuten droog op laag vuur. Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 3. Knolselderij bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **koolrabi** en **ui**, afgedekt, 7 - 9 minuten.



### 4. Koolrabi afmaken

Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan met **koolrabi** en **ui** en bak, onafgedekt, nog 2 - 3 minuten, of tot de **koolrabi** gaar en goudbruin is. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Hazelnoten roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin.



### 6. Serveren

Meng de **koolrabi** met de **bospaddenstoelenpesto** en de **gruyère** door de **orzo** (zie Tip). Serveer de **orzo** op borden. Garneer met de **hazelnoten** en de **peterselie**.

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

Eet smakelijk!



# Zoete hutspot met rookworst en spekjes

met wortel en uienjus

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Varkensrookworst



Spekreepjes



Pikante uenchutney



Nootmuskaat



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



## 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, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|---|-----|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g)                         | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Wortel* (stuk(s))                       | 2   | 3½  | 5   | 7    | 8½   | 10½  |
| Ui (stuk(s))                            | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Varkensrookworst* (stuk(s))             | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Spekreepjes* (g)                        | 40  | 75  | 115 | 150  | 190  | 225  |
| Pikante uienschutney* (g)               | 40  | 80  | 120 | 160  | 200  | 240  |
| Nootmuskaat (mespuntje(s))              | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                          |     |     |     |      |      |      |
| Mosterd (tl)                            | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zoutarme kippenbouillon (ml)            | 50  | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| [Plantaardige] melk (splash)            | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el)           | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Peper en zout                           |     |     |     |      |      |      |
| * in de koelkast bewaren                |     |     |     |      |      |      |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3703 /885  | 404 /96  |
| Vetten (g)            | 44         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,3       | 2        |
| Koolhydraten (g)      | 88         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 27,7       | 3        |
| Vezels (g)            | 23         | 2        |
| Eiwit (g)             | 30         | 3        |
| Zout (g)              | 4,4        | 0,5      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote pan met deksel voor de **aardappelen** en de **wortel**. Verkruimel het bouillonblokje erboven (zie Tip). **Was** of **schil** de **aardappelen**. **Snijd de aardappelen** en **wortel** in grove stukken. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan met kokend water en kook de **aardappelen** met de **wortel**, afgedekt, 15 - 18 minuten (zie Tip). Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Laat het bouillonblokje dan achterwege.



### 2. Koken en stampen

Haal de **rookworst** uit de verpakking en kook de laatste 7 minuten mee met de **aardappelen** en **wortel**. Haal de **rookworst** vervolgens uit de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **wortel** tot een stampot. Voeg de mosterd en 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon toe en meng goed.



### 3. Spekreepjes bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 6 minuten krokant. Schep de **spekreepjes** uit de pan en houd apart. Bewaar de pan voor de volgende stap.



### 4. Ui bakken

Bak de **ui** met een snuf zout 4 - 6 minuten in de pan van de **spekjes** op laag vuur (zie Tip). Bereid ondertussen de bouillon. Voeg de **uienschutney** en de bouillon toe aan de pan met **ui**. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuut pruttelen. Proef en breng indien nodig op smaak met peper en zout.

**Tip:** Door het vuur laag te houden worden de uien zacht en zoet. Voor krokantere uitjes zet je het vuur hoger - ze smaken dan wel minder zoet.



### 5. Afwerken

Voeg de **spekreepjes**, ½ el roomboter per persoon en een klein scheutje kookvocht of melk toe aan de hutspot. Roer door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Halver de **rookworst**. Schep de hutspot op de borden en serveer met de **rookworst**. Schep de uienjus over de hutspot.

**Weetje** Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

**Eet smakelijk!**



# Mexicaanse stijl garnalen met limoen-korianderrijst

met tomatensaus en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Bieten-tortillachips



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



## 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, vork, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Garnalen* (g)                 | 80         | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Witte langgraanrijst (g)      | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteent (stuk(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verge koriander* (g)          | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomatenblokjes (pak(ken))     | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Limoen* (stuk(s))             | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Bieten-tortillachips (g)      | 40         | 75  | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)    | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Suiker (tl)                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Rijst bereiden

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middellaag vuur. Voeg de **rijst** en ½ tl suiker per persoon toe aan de pan, roer goed en bak 1 minuut.
- Voeg 200 ml water per persoon toe aan de pan en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de **knoflook** en 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon.



## 3. Saus maken

- Voeg de verse **tomaat** toe aan de pan met **ui** en bak 2 minuten. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg per persoon: ¼ pak **tomatenblokjes** en ½ tl suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.
- Rasp ondertussen de schil van de **limoen**. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Hak de **koriander** grof.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **rijst**. Voeg de **limoenrasp** en **koriander** naar smaak toe en roer de **rijst** voorzichtig door met een vork. Proef en breng op smaak met zout.

## 4. Serveren

- Meng de **garnalen** door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de tomatensaus met **garnalen** eroverheen.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes** en serveer de **tortillachips** ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

## 2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan heet is, de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de pan van de **garnalen** op middelhoog vuur, voeg de **ui** toe en fruit 2 minuten.

**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!



# Parelcouscous met witte kaas en gepofte kikkererwten

met geroosterde groenten en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Gele courgette geeft je gerecht kleur én smaak. Deze verfrissende, milde en sappige zomergroente kun je bakken, grillen of roosteren. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Paprika



Tomaat



Vers tijm en oregano



Kikkererwten



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteentje



Citroen



Parelcouscous



Witte kaas



Gele courgette

## 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Paprika* (stuk(s))                    | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verge tijm en oregano* (g)            | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Kikkererwten (pak(ken))               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteent (stuk(s))               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Citroen* (stuk(s))                    | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Parelcouscous (g)                     | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Witte kaas* (g)                       | 40         | 75  | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Gele courgette* (stuk(s))             | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el)         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                        | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Zoutarme groenteboillon (ml)          | 225        | 350 | 475 | 600 | 825 | 950 |
| Peper en zout                         | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3351 / 801 | 433 / 103 |
| Vetten (g)            | 39         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,2       | 1,8       |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,2       | 1,7       |
| Vezels (g)            | 18         | 2         |
| Eiwit (g)             | 27         | 4         |
| Zout (g)              | 2,3        | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in halve maantjes, de **paprika** in blokjes en de **tomaat** in partjes. Meng in een kom de **courgette**, **paprika**, **tomaat** en de helft van de **tijmtakjes** met ¾ el olijfolie per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over één helft van een bakplaat met bakpapier.

**Tip:** Voeg de tijmtakjes in zijn geheel toe om tijd te besparen of ris de blaadjes van de takjes af.



### 2. Bakplaat vullen

Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet en dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier. Meng de **kikkererwten** in dezelfde kom met peper, zout en per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ¾ el olijfolie. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bak de **groenten** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin zijn (zie Tip). Schep halverwege om.

**Tip:** De **kikkererwten** kunnen gaan springen tijdens het bakken. Kook je voor meer dan 2 personen? Verdeel de **kikkererwten** dan over een tweede bakplaat met bakpapier.



### 3. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de **citroen** uit. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.



### 4. Couscous bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **parelcouscous** en de overige **tijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 12 - 14 minuten zachtjes koken. Voeg wat extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt.



### 5. Op smaak brengen

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de geroosterde **courgette**, **paprika**, **tomaat**, 2 tl **citroensap** per persoon en de helft van de **witte kaas** toe aan de wok of hapjespan met **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** in een kom of een diep bord. Garneer met de **kikkererwten**, **oregano** en de overige **witte kaas**.

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

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauw met knoflookbotersaus

met gestoofde prei en sperziebonen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Sperziebonen



Ui



Knoflookeet



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



## Voel je goed

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

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g)               | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Prei* (stuk(s))               | ½          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Sperziebonen* (g)             | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Knoflookteent (stuk(s))       | 1½         | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Verge bladpeterselie* (g)     | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Kabeljauwfilet* (stuk(s))     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |      |      |      |
| Zoutarme groenteboillon (ml)  | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Mosterd (tl)                  | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Witewijnazijn (tl)            | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Bloem (el)                    | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Extra vierge olijfolie (el)   | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zwarre peper                  | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 2745 / 656 | 392 / 94 |
| Vetten (g)           | 26         | 4        |
| Waaran verzadigd (g) | 10,4       | 1,5      |
| Koolhydraten (g)     | 65         | 9        |
| Waaran suikers (g)   | 4,7        | 0,7      |
| Vezels (g)           | 16         | 2        |
| Eiwit (g)            | 35         | 5        |
| Zout (g)             | 0,9        | 0,1      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snij de **prei** 2 keer in de breedte zodat er 3 kortere stukken ontstaan. Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en snij in 2 gelijke stukken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



### 2. Groenten bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon en peper naar smaak. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **ui** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook. Kook 10 - 12 minuten, of tot de **bonen** beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart. De **groenten** mogen afkoelen.



### 3. Vinaigrette mengen

Maak in een kleine kom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witewijnazijn en 1 tl mosterd. Meng met de overige **ui** en breng op smaak met peper. Hak de **bladpeterselie** fijn.



### 4. Vis bakken

Strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier. Wentel de **vis** door de bloem. Verhit, wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, de helft van de roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Verdeel de **peterselie** over de **vis**.



### 5. Botersaus maken

Voeg de overige roomboter en de overige **knoflook** toe aan de koekenpan van de **vis**. Laat de roomboter smelten op hoog vuur en wacht tot de roomboter lichtbruin en schuimig is. Schenk de gesmolten roomboter met **knoflook** over de **vis**.



### 6. Serveren

Meng de **sperziebonen** en **prei** met vinaigrette naar smaak. Verdeel de **groenten** over de borden met **vis**. Serveer met de geroosterde **aardappelen**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Flammkuchen met pompoen en witte kaas

met verse kruiden en balsamicocrème

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Flammkuchen



Flespompoen



Witte kaas



Verse bladpeterselie  
en munt



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Roomkaas



Ui



Balsamicocrème



Paprikapoeder



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p | 3p | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|------------|----|----|-----|-----|-----|
| Flammkuchen* (stuk(s))                | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Flespompoen* (stuk(s))                | ½          | 1  | 1½ | 2   | 2½  | 3   |
| Verge bladpetterselie en munt* (g)    | 5          | 10 | 15 | 20  | 25  | 30  |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1  | 1½ | 2   | 2½  | 3   |
| Roomkaas* (g)                         | 25         | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ui (stuk(s))                          | ½          | 1  | 1  | 2   | 2   | 3   |
| Balsamicocrème (ml)                   | 4          | 8  | 12 | 16  | 20  | 24  |
| Paprikapoeder (tl)                    | 1½         | 3  | 4½ | 6   | 7½  | 9   |
| Witte kaas* (g)                       | 25         | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen                        |            |    |    |     |     |     |
| Olijfolie (el)                        | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Bloem (tl)                            | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Water voor saus (el)                  | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| [Plantaardige] mayonaise              | naar smaak |    |    |     |     |     |
| Peper en zout                         | naar smaak |    |    |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Pompoen voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de pompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de onderkant pompoen in halve maantjes. Snijd de hals van de pompoen in stafjes van 1 cm dik.
- Meng in een grote kom alle pompoen met het paprikapoeder, de olijfolie en bloem. Zorg ervoor dat de pompoen volledig bedekt is.

### 2. Pompoen roosteren

- Leg de pompoen op een met bakplaat met bakpapier.
- Rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de Midden-Oosterse kruidenmix en 1 el water per persoon.



### 3. Flammkuchen maken

- Besmeer de flammkuchen met de gekruide roomkaas. Verdeel de ui eroverheen.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten in de oven.
- Verkruimel de witte kaas erboven en bak nog 5 minuten verder.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.

### 4. Serveren

- Beleg de flammkuchen met de helft van de pompoen en garneer met de verse kruiden en balsamicocrème.
- Serveer de overige pompoen ernaast. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer met mayonaise naar smaak om in te dippen.

**Weetje** ☺ Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels?

## Allergenen

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



# Noedels met kipgehakt in Aziatische saus

met courgette, paksoi en wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Paksoi



Ui



Paprikapoeder



Mie noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren.  
In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilderde en ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het ook prima invriezen.



## 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, fijne rasp, pan met deksel, 2x wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                     | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s))           | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Verge gember* (tl)                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode peper* (stuk(s))               | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Sojasaus (ml)                       | 10         | 15  | 25  | 30  | 40  | 45  |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s))   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Courgette* (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paksoi* (stuk(s))                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                        | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Paprikapoeder (tl)                  | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Mie noedels (g)                     | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gomasio (zakje(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Wortel* (stuk(s))                   | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen                      |            |     |     |     |     |     |
| Zonnebloemolie (el)                 | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Peper en zout                       | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2694 /644  | 529 /127 |
| Vetten (g)            | 26         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,2        | 1        |
| Koolhydraten (g)      | 63         | 12       |
| Waarvan suikers (g)   | 18,3       | 3,6      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 31         | 6        |
| Zout (g)              | 3,9        | 0,8      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en de **zoete Aziatische saus**.



### 2. Bakken

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



### 3. Mengen

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Meergranenvisburger met ravigotesaus

met geroosterde wortel en pastinaak

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Meergranenvisburger



Wortel



Midden-Oosterse  
kruidentmix



Tomaat



Ravigotesaus



Radicchio en ijsbergsla



Hamburgerbol  
met sesam



Pastinaak



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Meergranenvisburger* (stuk(s))        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Wortel* (stuk(s))                     | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ravigotesaus* (g)                     | 40         | 100 | 140 | 160 | 240 | 260 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)          | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Hamburgerbol met sesam (stuk(s))      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pastinaak* (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |     |     |
| Zonnebloemolie (el)                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)         | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Peper en zout                         | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3594 /859  | 680 /163 |
| Vetten (g)            | 46         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,4       | 2,9      |
| Koolhydraten (g)      | 79         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 19,6       | 3,7      |
| Vezels (g)            | 12         | 2        |
| Eiwit (g)             | 28         | 5        |
| Zout (g)              | 3,1        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **wortel** en **pastinaak** en snij in frieten van 1 cm dik.
- Dep de **wortel** en **pastinaak** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **wortel** en **pastinaak** met de **Midden-Oosterse kruiden** en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortel** en **pastinaak** over met bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.



### 2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in plakjes.
- Bak de **hamburgerbol** de laatste 6 - 8 minuten mee met de groentefriet in de oven.



### 3. Visburger bakken

- Verhit 1 ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de roomboter goed heet is, de **visburger** 3 minuten per kant. De **visburger** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en besmeer met wat **ravigotesaus**.
- Beleg vervolgens met de **sla**, de **tomaat** en de **visburger**.
- Serveer de groentefriet en de overige **ravigotesaus** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Spinazie-aardappelpuree met spek

met gebakken wittekool en Aziatisch geïnspireerde saus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Speklap



Spinazie



Zoete Aziatische saus



Koreaanse kruidenmix



Gezouten pinda's



Gesneden wittekool



Gesneden ui



Paprikapoeder



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, grote koekenpan, pan met deksel, bord, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g)                   | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Speklap* (stuk(s))                | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Spinazie* (g)                     | 50         | 100 | 200 | 200 | 300  | 300  |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼   | 2    |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gezouten pinda's (g)              | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Gesneden ui* (g)                  | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Paprikapoeder (tl)                | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Gesneden wittekool* (g)           | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Zelf toevoegen                    |            |     |     |     |      |      |
| [Zoutarme] sojasaus (el)          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zonnebloemolie (el)               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el)     | ½          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mosterd (tl)                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                     | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Voeg 1 minuut voor het einde de **spinazie** toe en kook mee.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd afgedekt warm.



## 3. Puree maken

- Voeg de **zoete Aziatische saus** en 1 el sojasaus per persoon toe aan de **ui** en **wittekool** en laat 1 - 2 minuten zonder deksel inkoken op middelhoog vuur.
- Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met de roomboter, mosterd en een scheutje melk of het achtergehouden kookvocht. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de puree over de borden.
- Leg de **ui** en **wittekool** erop en besprenkel met de achtergebleven saus uit de pan.
- Leg de **speklappen** ernaast en garneer met de **pinda's**.

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Hotdog van rookworst met honing-mosterdsaus

met gebakken ui, augurk en frisse sinaasappelsalade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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.

Dit heerlijke broodje met ambachtelijk bereide rookworst zet je al binnen 15 minuten op tafel!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p | 2p | 3p         | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|----|----|------------|-----|-----|-----|
| Komkommer* (stuk(s))          | ½  | 1  | 1          | 1   | 2   | 2   |
| 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 (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)            | 54         | 10       |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,2       | 3        |
| Koolhydraten (g)      | 57         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 17,5       | 3,3      |
| 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 **varkensrookworst**.
- 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 per persoon: ¼ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



## 2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Schil de **handsinaasappel**. Haal de partjes van elkaar en snij in blokjes.
- Snijd of scheur de bladen van de **ijsbergsla** grof boven de saladekom en meng samen met de **komkommer** en de **sinaasappel** door de dressing.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



## 3. Ui bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl honing en 2 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Brood beleggen en 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**.
- Bestrooi met de **gefrituurde uitjes** en serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Spaghetti met kipgehakt in mascarpone-tomatensaus

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



Verbeterd ingrediënt in je box! Het kipgehakt bevat minder zout en is net zo smaakvol.  
Wat vindt je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)  | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mascarpone* (g)                        | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Vers basilicum* (g)                    | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Knoflookteent (stuk(s))                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Grana Padanovlokken DOP* (g)           | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Ui (stuk(s))                           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Passata (g)                            | 100        | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Spaghetti (g)                          | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Zelf toevoegen                         |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Peper en zout                          | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet de **pasta** af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.

**Tip:** Kook het water eerst in de waterkoker om tijd te besparen.

## 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe aan de hapjespan en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **puntpaprika** en de **passata** toe.
- Verkruimel ¼ runderbouillonblokje per persoon boven de hapjespan. Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



## 3. Saus afmaken

- Snijd het **basilicum** grof.
- Haal de saus van het vuur en meng de **mascarpone** erdoorheen.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus.
- Meng er nog 1 el kookvocht per persoon doorheen. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met het **verse basilicum** en de **Grana Padanovlokken**.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3280 / 784 | 645 / 154 |
| Vetten (g)            | 30         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,8       | 2,9       |
| Koolhydraten (g)      | 84         | 16        |
| Waarvan suikers (g)   | 15,7       | 3,1       |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwit (g)             | 42         | 8         |
| Zout (g)              | 1,7        | 0,3       |

## Allergenen

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



# Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa

met gepekelde ui en smokey tomatenketchup

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey tomatenketchup



Witte tortilla



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



## 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, 2x kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Paprikareepjes* (g)                      | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verge koriander* (g)                     | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Witte kaas* (g)                          | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Avocado (stuk(s))                        | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Smokey tomatenketchup* (g)               | 30         | 60  | 90  | 120 | 150 | 180 |
| Witte tortilla (stuk(s))                 | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                           | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Rode wijnazijn (el)                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de ui.
- Meng in een kom de helft van de ui met 1 el rodewijnazijn per persoon en een snuf zout (zie Tip 2). Bewaar apart en schep af en toe om.

**Tip 1:** Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de magnetron of een koekenpan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

**Tip 2:** Je kunt ook een snuf suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



### 2. Bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de overige ui en de helft van de paprika toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het rundergehakt toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

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



### 3. Salsa maken

- Snij de tomaat in kleine blokjes.
- Snij de verse koriander fijn.
- Verkruimel de witte kaas en meng in een kom met de tomaat en de helft van de koriander.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snij het vruchtvlees in plakken.



### 4. Serveren

- Zet het rundergehakt, de tomatenblokjes met witte kaas, de gepekeldde ui, de avocado, de overige paprika en de overige koriander in aparte schaaltjes op tafel.
- Verdeel de tortilla's over de borden en laat iedereen zelf de tortilla's vullen.
- Serveer met de smokey tomatenketchup.

**Eet smakelijk!**