



# Heekfilet à la meunière met spinazie

met wortel-linzenpuree en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Wortel



Ui



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2326 / 556	383 / 91
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	34	6
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedeekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.

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



### 3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel ½ el bloem per persoon over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de **heekfilet** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



### 4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg per persoon: ½ el roomboter en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.



### 5. Vis bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten aan elke kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



### 6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **heekfilet** op de **spinazie** en knip er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Aardappelroerbak met spiegelei en kaas

met champignons, sperziebonen, wortel en verse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Geraspte belegen kaas



Ei



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Sperziebonen



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte belegen kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeet bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[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)	2841 / 679	471 / 112
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	22,3	3,7
Koolhydraten (g)	52	9
Waaran suikers (g)	7,5	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pan met deksel. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedeekt aan de kook. Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten. Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Verhit vervolgens ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan en voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruiden** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.



### 4. Kaas laten smelten

Voeg de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** toe aan de pan met **aardappelblokjes** en meng goed door. Verlaag het vuur, bestrooi het geheel met de **geraspte belegen kaas** en laat smelten (zie Tip).

**Tip:** Dek de pan eventueel af met het deksel zodat de kaas sneller smelt.



### 5. Garnering snijden

Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelblokjes** en groenten over de borden. Leg het gebakken **ei** erbovenop en garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Kalfsburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kalfsburger



Kookroom



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	25,8	3,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	8,6	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de groenten. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in plakjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met ¼ bouillonblokje per persoon in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortelplakjes** in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



### 4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rodewijnazijn en 1 tl mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **ui**, de overige **knoflook** en ½ el roomboter per persoon toe aan de pan met **sperziebonen** en **wortel**. Verhit nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree en de **burger** over de borden. Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en servere met de mosterdroomsaus.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti met kipworst en rode pesto

in romige tomatensaus met paprika en tomaat

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Paprika



Gekruide kipworstjes



Volkoren spaghetti



Passata



Rode pesto



Kookroom



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode pesto* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 /863	596 /142
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,3
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	18,9	3,1
Vezels (g)	15	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. Voorbereiden

- Breng ruim gezouten water aan de kook in een pan met deksel voor de **spaghetti**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **kipworstjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal de **kipworstjes** uit de pan en bewaar apart.
- Zet de hapjespan terug op het vuur en verhit ½ el olijfolie per persoon. Bak de **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg daarna de **knoflook**, **ui** en **tomaat** toe. Roerbak 1 - 2 minuten.



## 3. Saus maken

- Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar minstens 25 ml kookvocht per persoon. Laat zonder deksel uitstomen.
- Blus de **ui**, **knoflook**, **paprika** en **tomaat** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Verlaag het vuur en voeg de **passata** toe. Laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **kipworstjes** in stukjes van 1 cm.



## 4. Serveren

- Voeg de **kookroom**, de **kipworst** en 25 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en roer goed door (zie Tip). Laat 2 - 3 minuten zachtjes inkoken en voeg de **spaghetti** en de **rode pesto** toe. Schep goed om en voeg eventueel wat extra kookvocht toe als het te droog is.
- Verdeel de **spaghetti** met saus over diepe borden.

**Tip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang de room door melk of bouillon en/of voeg minder rode pesto toe. De overige room kun je gebruiken voor een soep en de pesto is lekker op een boterham.



HELLO  
FRESH

# Tomaten-groentesoep met zelfgemaakte kaasstengels met crème fraîche en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Bladerdeeg		Geraspte belegen kaas
	Gedroogde tijm		Knoflookteentje
	Siciliaanse kruidenmix		Basilicumcrème
	Biologische crème fraîche		Laurierblad
	Italiaanse groentemix		Passata
	Tomatenblokjes met basilicum		Tomatenpuree



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

Vandaag maak je gemakkelijk zelf kaasstengels door twee repen bladerdeeg om elkaar te draaien. Als er een kleine kok in huis is, kun je deze vragen om te helpen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (rol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème* (ml)	10	15	25	30	40	45
Biologische crème fraîche*	25	50	75	100	125	150
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 /995	659 /157
Vetten (g)	62	10
Waarvan verzadigd (g)	29,6	4,7
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	32,2	5,1
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	6,3	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!).

**Tip:** Haal het bladerdeeg pas uit de koelkast als je deze gaat gebruiken. Dit voorkomt dat het bladerdeeg gaat plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kaasstengels maken

Snijd het **bladerdeeg** in twee gelijke helften. Verdeel over de ene helft de **geraspte belegen kaas** en de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de andere helft van het deeg erop en druk voorzichtig aan. Snijd het **bladerdeeg** in repen van 2 cm. Pak een reep aan beide uiteinden vast en draai één uiteinde voorzichtig een paar keer om, zodat er een gedraaide kaasstengel ontstaat. Herhaal dit tot alle repen gedraaid zijn. Leg de kaasstengels op een bakplaat met bakpapier en bak 13 - 15 minuten in de oven.



### 3. Soep bereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **passata** en **tomatenblokjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder. Voeg per persoon: 250 ml water en 1 tl honing toe. Voeg tot slot het **laurierblad** en de **Siciliaanse kruidenmix** toe, verkruijmel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de soep, afgedekt, 15 - 20 minuten zachtjes koken op laag vuur.



### 4. Soep afmaken

Haal het **laurierblad** uit de pan. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel meer water toe als je de soep wilt verdunnen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat deze maaltijd meer dan 400 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



### 5. Soep garneren

Haal de soeppan van het vuur. Verdeel de soep over diepe borden of soepkommen. Garneer de soep met de **basilicumcrème** en de **crème fraîche**.

### 6. Serveren

Serveer de tomaten-groentesoep met de kaasstengels (zie Tip).

**Tip** 🍏 Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaasstengels en bewaar de rest voor de lunch bij een soep of salade de volgende dag.

**Eet smakelijk!**



# Rigatoni alla norma

met aubergine, tomaatjes en mozzarella

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteens



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Parmigiano Reggiano



Mozzarella



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

Vandaag bereid je een Italiaanse klassieker. De mozzarella maakt deze pasta alla norma romig en het verse basilicum geeft hem extra smaak.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	642 / 153
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,5
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	14,7	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Halveer de **tomaten**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Snijd het **basilicum** grof. Scheur de **mozzarella** in grove stukken.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat zonder deksel uistomen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aubergine bakken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **aubergineblokjes** toe en roerbak in 8 - 10 minuten goudbruin.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruiden** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



### 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de gescheurde **mozzarella**, de helft van het **basilicum** en 2 - 3 el kookvocht per persoon toe aan de **tomaten saus**. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



## Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en zelfgemaakte muhammara met bulgur en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteien



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



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

Vandaag maak je zelf muhammara - een pittige dip met de kleur (*ahmar*) verscholen in zijn naam - rood(kleurig) in het Arabisch.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, hoge kom, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Halver de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in repen.

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



## 2. Roosteren

Meng in een hoge kom per persoon:  
1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **puntpaprika** en ½ **knoflookteken** per persoon op de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



## 3. Bulgur koken

Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



## 4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** daarna in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knip de **knoflook** uit het velletje.

## 5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, fijngesneden **rode peper** en de helft van de **paprika** toe. Voeg hier per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **komijn**, 1 tl bruine suiker en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** aan toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.

## 6. Serveren

Meng de overgebleven **paprika** door de **bulgur**, samen met de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg er ½ **aubergine** per persoon op. Serveer de muhammara en **yazzara** ernaast. Garneer met de overige **citroenpartjes** en het **naanbrood**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Penne met zelfgemaakte basilicumroom

met zachte aubergine, courgette en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Penne



Geraspte pecorino



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamiccrème



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, hoge kom, pan met deksel, saladekom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	672 / 161
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	18,9	3,5
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	17,7	3,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng de **aubergineblokjes** in een saladekom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bereiden

- Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.



## 3. Basilicumroom maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn.
- Mix in een hoge kom de **room**, de **ongesneden basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de groenten in de hapjespan af met ½ el witte wijnazijn per persoon.
- Verlaag het vuur en voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de hapjespan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken (scan voor kooktips!).



## 4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het **fijngesneden basilicum**.
- Garneer met de overige **geraspte pecorino** en de **balsamicocrème**.

**Eet smakelijk!**



# Groene curry met kip

met broccoli, wortel en bruine rijst

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Kokosmelk



Groene currykruiden



Vissaus



Kipfiletblokjes



Broccoli



Bruine snelkookrijst



Wortel



Gemberpuree



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, 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	
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540	
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Kipfiletblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080	
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng 300 ml water per persoon 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**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Kip bakken

- 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**, **kokosmelk**, **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 groene curry op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de groene 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!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Vegan nuggets met bietensalade en krieltjes

met gebakken appel en uienschutney

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Vegan nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Pikante uienschutney



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Rucola en veldsla



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	566 /135
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,8
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	25,5	3,9
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 16 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Ui bakken

- Verhit ⅓ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Blus de **ui** af met de **chutney**. Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



### 3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ⅓ van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Weeg 125 g **voorgekookte rode biet** per persoon af en snijd in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes.
- Verhit daarna de overige boter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

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



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, suiker, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden.
- Schep de **ui** bij de **nuggets**. Garneer de salade met de **appel**. Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Orzo met venkel en pistachenoten

met spinazie en feta

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Knoflookteentje



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Feta



Italiaanse kruiden



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3033 /725	770 /184
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	4
Koolhydraten (g)	69	17
Waarvan suikers (g)	8,5	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	2	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een steelpan en verkruimel  $\frac{1}{3}$  bouillonblokje per persoon erboven.
- Snijd de **venkel** in kwartjes, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes (scan voor kooktips!). Houd eventueel het **venkelloof** apart.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor  
extra kooktips!



## 2. Groenten roerbakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middellaag vuur. Voeg de olijfolie, **Italiaanse kruiden**, **venkel** en **knoflook** toe en roerbak 4 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon over de **orzo** en breng aan de kook.
- Laat de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 3. Garnering bereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Hak de **pistachenoten** grof en bak de **noten** in de koekenpan tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 4 partjes. Bewaar tot serveren.
- Scheur, als de **orzo** bijna klaar is, de **spinazie** boven de pan met **orzo** en voeg de **kruidenroomkaas** toe. Roer goed door tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Verkruimel de **feta** over de **orzo**.
- Garneer met de **citroenrasp** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Bestrooi met de **pistachenoten**.

**Eet smakelijk!**



# Pittige roerbak met udonnoedels en gemarineerde eieren met sperziebonen, honingpinda's en komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Sperziebonen



Komkommer



Pikante honingpinda's



Verse udonnoedels



Pindakaas



Gele currykruiden



Sojasaus



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

In dit recept marinier je gekookte eieren in een kruidig sausje van kerrie en honingpinda's. Houd je van extra pittig? Voeg dan nog een scheep sambal toe!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, steelpan met deksel, pan met deksel, vershoudfolie, saladekom, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3410 / 815	529 / 126
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	21,5	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4,5	0,7

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een steelpan met deksel voor de **eieren**. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Kook de **eieren** 6 - 8 minuten in de steelpan. Laat de **eieren** goed schrikken onder koud water en pel ze.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Ei marinieren

Hak  $\frac{1}{4}$  van de **pikante honingpinda's** fijn. Meng in een kom  $\frac{1}{3}$  van de aangegeven hoeveelheid **gele currykruiden**, de **fijngehakte pinda's** en  $\frac{1}{2}$  el water per persoon. Voeg ondertussen de **eieren** toe aan de kom met het pindamengsel en meng voorzichtig. Dek de kom af met plasticfolie en bewaar apart. Schep af en toe om.



### 3. Komkommersalade maken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke stukken. Snijd de **komkommer** in halve plakken. Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn. Roer de **komkommer** door de dressing, breng op smaak met peper en zout en zet apart.



### 4. Sperziebonen en noedels koken

Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 3 - 4 minuten beetgaar. Voeg de verse **udonnoedels** toe aan de **sperziebonen** en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gember**, **rode peper** en overige **currykruiden** 1 - 2 minuten.



### 5. Roerbakken

Voeg de **pindakaas**, **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), ketjap en 3 el water per persoon toe aan de pan. Zet het vuur hoog en roer goed door elkaar. Voeg dan de **sperziebonen** en de **noedels** toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over de borden. Bestrooi met de overige **honingpinda's** en serveer met de curry-eieren en de komkommersalade.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Voeg eventueel nog wat water toe als het geheel te droog lijkt.



# Knapperige taco's met kipgehakt

met Mexicaanse groentemix en cheddar

Familie Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Tomaat



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Tacoschelpen



Geraspte cheddar



Radicchio en ijsbergsla Mexicaanse groentemix



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



De taco vindt zijn oorsprong in de Mexicaanse mijnen en dankt zijn naam aan een velletje papier met dynamiet ertussen. Ook deze taco zorgt voor een (smaak)explosie!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	50	100	100	150
Mexicaanse groentemix* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** in 2 minuten los.

**Weetje** Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid?

Ze zijn rijk aan vitamine A, C, E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!

## 2. Roerbakken

- Voeg de **groentemix**, de **tomatenpuree** en 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe aan de wok of hapjespan en roerbak 2 minuten.
- Voeg de **tomaat** en de zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes bakken op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus nog 1 - 2 minuten zonder deksel inkoken als je hem nog te vochtig vindt.



## 3. Tacoschelpen verwarmen

- Verdeel ondertussen de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier. Verwarm 5 minuten in de oven (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruiden**.

**Tip:** Gebroken taco's? Breek ze in stukken en leg ze in een ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel en de cheddar erover en bak 5 minuten. Nu heb je een nachoschotel in plaats van gevulde taco's!

## 4. Serveren

- Verdeel de **taco's** over de borden en vul met het kipgehaktmengsel (zie Tip).
- Garneer met de **geraspte cheddar** en de mayodressing. Werk af met de **radicchio en ijsbergsla**.

**Tip:** Vul elke tacoschelp vlak voor je hem gaat eten. Zo heb je elke keer weer een knapperige taco en wordt hij niet zacht door de vulling.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met vegetarische kipstukjes

met courgette, tomaat, gedroogde cranberry's en frisse dressing

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Bulgur		Vegan kipstukjes
	Mix van ui en knoflook		Courgette
	Tomaat		Verse bladpeterselie en munt
	Gedroogde cranberry's		Biologische volle yoghurt
	Midden-Oosterse kruidenmix		Gezouten amandelen
	Citroen		



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 / 774	505 / 121
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	35,4	5,5
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,3	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 voor de **bulgur**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe. Zet het vuur laag en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui-knoflookmix** en de **courgette** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **citroen** in 8 partjes.
- Snijd de **munt** en de **bladpeterselie** fijn.
- Meng de helft van de verse kruiden in een kleine kom met de **yoghurt**, peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige verse kruiden.

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



## 3. Vegan kipstukjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op hoog vuur. Bak de **vegan kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens 1 el water per persoon toe en bak tot het water verdampst is.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg 1 el honing per persoon en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de gekookte **bulgur** en gebakken groenten toe aan de saladekom met **tomatenblokjes** en meng goed. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **vegan kipstukjes** erop.
- Besprenkel met de munt-yoghurtsaus.
- Garneer met de **gezouten amandelen**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Romige ragù bianco met rundergehakt en volkoren penne met champignons en courgette

Familie

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Champignons



Volkoren penne



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte belegen kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



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

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de rode variant: ragù alla bolognese.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Waterkoker, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (ml)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	738 /176
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,5
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	9,2	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**. Snijd de **champignons** in kwartelen. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van  $\frac{1}{2}$  cm dik (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten (zie Tip). Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Champignons nemen in de pan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe – na enkele minuten laten de champignons het weer los.



### 3. Penne koken

Voeg de **penne** toe aan de pan met deksel en kook 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Kook ondertussen 50 ml water per persoon in een waterkoker. Snipper de **ui**.



### 4. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los. Schenk het kokende water en de wittewijnnazijn in de pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de **kookroom** toe. Meng goed, draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



### 5. Pasta mengen

Voeg de **penne** toe aan de hapjespan of grote koekenpan en meng goed. Meng vervolgens de **champignons**, **courgette**,  $\frac{1}{3}$  van de **geraspde kaas** en flink wat zwarte peper door de **pasta**.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Bestrooi met de overige **geraspde kaas**.

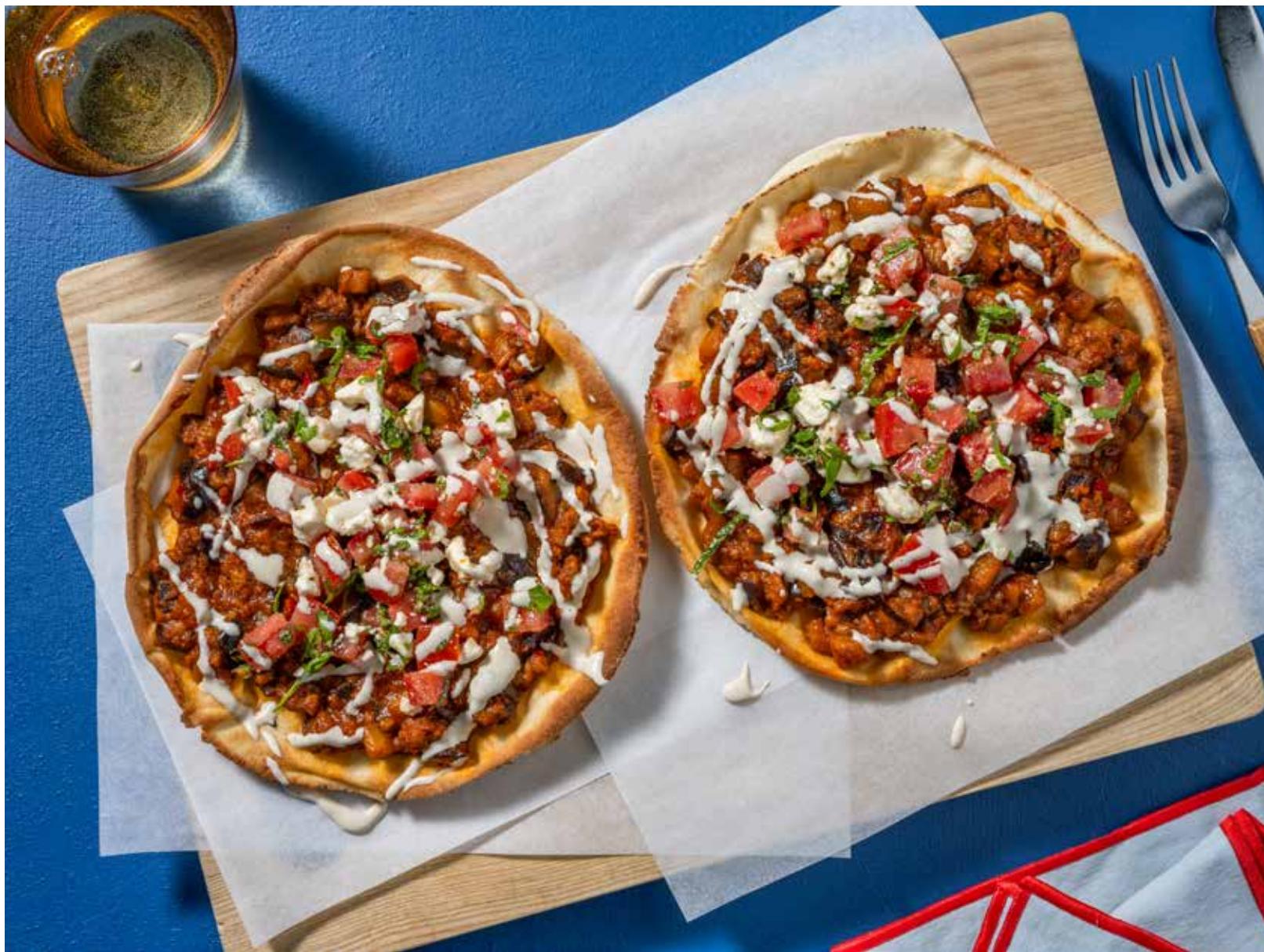
**Eet smakelijk!**

# Pizza van Libanees platbrood met veggie gehakt

met aubergine, witte kaas, tahinsaus en tomatensalsa

**Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Libanees platbrood



Knoflookteentje



Ui



Rode peper



Aubergine



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Vegan gehakt



Witte kaas



Tahinsaus



Tomaat



Verse bladpeterselie en munt



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

Traditioneel wordt Libanees platbrood gebakken in een bolle pan, een 'saj'. Maar ze kunnen ook in de oven of in een koekenpan worden gebakken.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan gehakt* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tahinsaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	553 / 132
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
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. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **aubergine** in blokjes van ½ cm. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aubergine bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 - 3 minuten. Voeg de **aubergineblokjes** toe, meng goed en bak 6 - 8 minuten verder.

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



### 3. Vegan gehakt bakken

Verlaag vervolgens het vuur, voeg het **vegan gehakt** toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **passata** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 2 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Platbroden beleggen

Leg de **Libanese platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel het vegan gehakt-auberginemengsel over de **platbroden** en bak 4 - 6 minuten in de oven.



### 5. Tomatensalsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de **verse munt** en **bladpeterselie**. Verkruimel de **witte kaas** boven de kom en meng goed. Breng de salsa op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de platbroodpizza's over de borden. Verdeel de tomatensalsa over de platbroodpizza's en garneer met de **tahinsaus**.

**Eet smakelijk!**

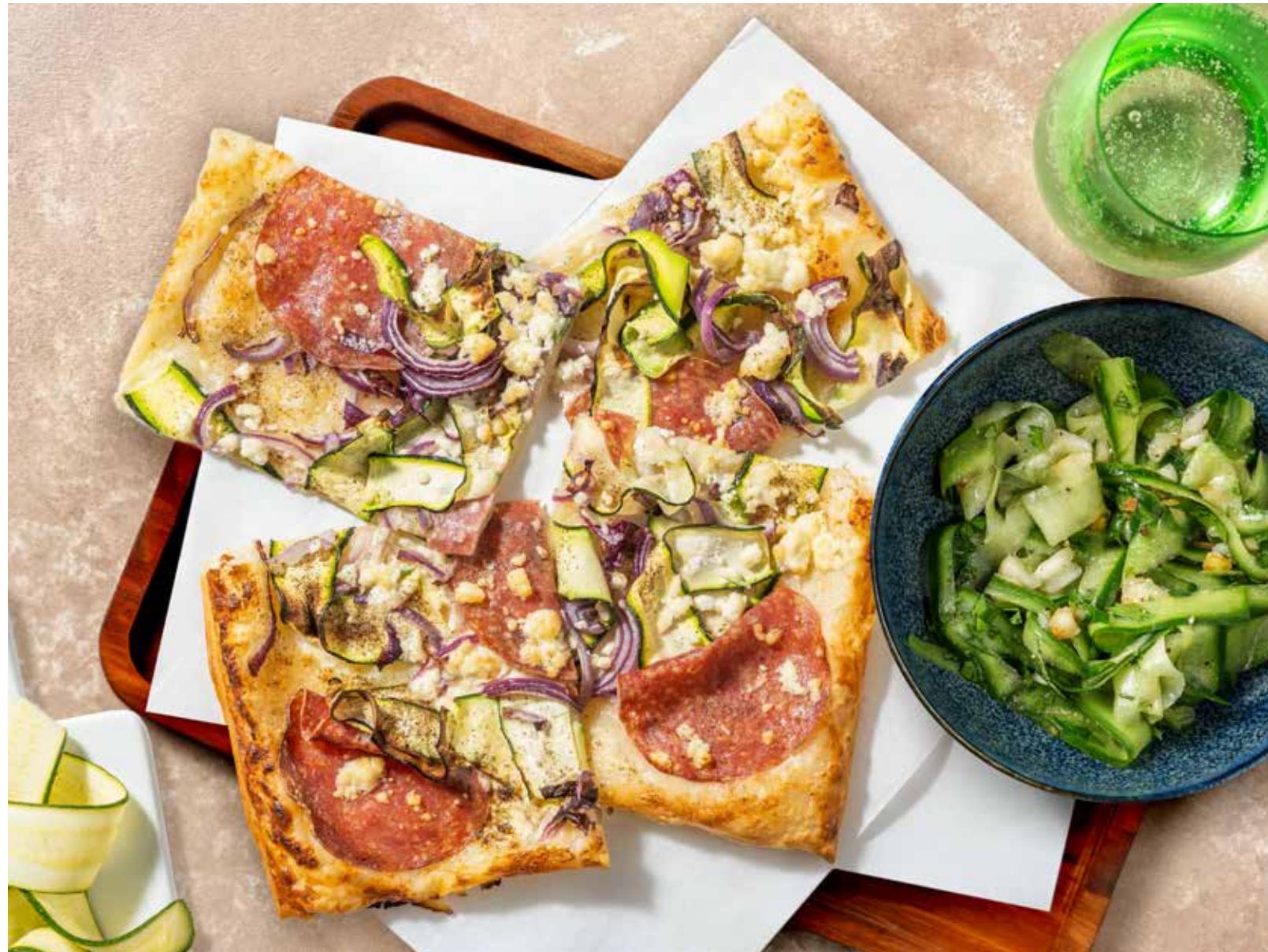


HELLO  
FRESH

# Plaattaart met courgette, salami en witte kaas

met frisse salade van peer en komkommer

Totale tijd: 20 - 25 min.



Peer



Ui



Courgette



Bladerdeeg



Biologische  
crème fraîche



Salami



Witte kaas



Komkommer



Verse bladpeterselie  
en munt



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

Salami komt oorspronkelijk uit Italië. Iets dat vrijwel in alle  
salamisoorten verwerkt wordt, is knoflook. Dit zorgt dan ook  
voor de sterke geur van salami.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenrooster, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (rol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie						
Peper en zout						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 /968	797 /190
Vetten (g)	67	13
Waaran verzadigd (g)	33,2	6,5
Koolhydraten (g)	64	13
Waaran suikers (g)	16,2	3,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	4
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 220 graden.
- Schaaf de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Rol het **bladerdeeg** met het bakpapier uit op een ovenrooster (zie Tip).

**Tip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/3 van het bladerdeeg per persoon. De rest kun je de volgende dag beleggen met je favoriete ingrediënten, bakken en als snack of nagerechtje eten.



## 2. Plaattaart beleggen

- Besmeer met de **crème fraîche** en breng flink op smaak met peper en zout. Beleg met de **courgettelinten** en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Houd 1/3 van de **peerblokjes** apart. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verdeel de overige **peer**, samen met de **ui** en de **salamiplakjes**, over de plaattaart. Verkruimel de **witte kaas** erover en bak 15 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de **komkommer** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Voeg de **komkommerlinten** en de overige **peerblokjes** toe aan de saladekom met dressing.
- Snijd de **muntblaadjes** en de **bladpeterselie** fijn en meng met de **komkommer**, **peer** en de dressing.



## 4. Serveren

- Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.
- Serveer met de komkommer-peersalade.

**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!

**Eet smakelijk!**



# Varkensworstjes in honing-mosterdsaus

met rozemarijnrieltjes en broccoli

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Ui



Varkensworstjes  
met zeezout en  
zwarte peper



Honing



Broccoli



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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel, grote hapjespan met deksel, ovenschaal, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verset rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met zeezout en zwarte peper* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	460 /110
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,4
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	13,6	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes (scan voor kooktips!). Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 35 - 40 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee op de bakplaat.



### 3. Broccoli bakken

- Breng ruim water aan de kook in een hapjespan met deksel. Voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe (zie Tip 1). Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in de hapjespan, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **broccoli** nog 2 - 3 minuten (zie Tip 2). Roer de overige **rozemarijn** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

**Tip 1:** Kook je voor meer dan 2 personen? Kook de **broccoli** dan eerst in een grote pan en bak deze daarna in een hapjespan.

**Tip 2:** Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.

### 2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten bakken. Schep regelmatig om.
- Voeg de honing en mosterd toe aan de kom van de **krieltjes**. Klopf met een garde tot een glad mengsel.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van het honing-mosterd mengsel over de **worstjes**. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **broccoli** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.
- Besprenkel met de overige honing-mosterdsaus.

**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!



HELLO  
FRESH

# Pittige stamppot van paksoi met spekjes

met rode peper, zoetzure komkommer en sesamzaadjes

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verge gember



Knoflookteen



Paksoi



Limoen



Sesamzaad



Spekreepjes



Sojasaus



Bosui



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	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)	2891/691	346/83
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	23,1	2,8
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

Snijd of schaaf de **komkommer** in dunne linten. Meng in een saladekom de suiker en wittewijnazijn en voeg hier de **komkommerlinten** aan toe. Zet apart. Kook ruim water in een pan voor de **aardappelen** en **zoete aardappelen**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappelen**, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen en bewaar wat van het witte en het groene gedeelte apart voor de garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de **paksoi** klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de **limoen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit het witte gedeelte van de **bosui**, de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** en de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en bak nog 1 minuut mee.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappelen** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en de melk toe om het smeulig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tot slot de gebakken **paksoi** met de smaakmakers erdoor.

**Tip:** Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 3. Spekjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**, de gebakken **spekjes** en het **sesamzaad**. Serveer met de **limoenpartjes**. Serveer de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

**Eet smakelijk!**



# Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukkreepjess



Prei



Wortel



Komkommer



Knoflookteent



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verset gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 / 552	466 / 111
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	27,1	5,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**,  $\frac{1}{4}$  el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukkreefjes** toe, roer door en zet apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Komkommer zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwartalen en daarna in dunne blokjes. Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Biefstukkreefjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en bak de **biefstukkreefjes** met de teriyaki-marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

**Tip:** Bak de biefstukkreefjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met groenten. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Weetje** 🍎 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer**ernaast.

**Weetje** 🍎 Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

**Eet smakelijk!**

# Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, mangochutney, verse munt en koriander

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zoete aardappel



Verge gember



Kikkererwten



Kokosmelk



Basmatirijst



Verge koriander  
en munt



Spinazie



Mangochutney



Gele currykruiden



Tomatenblokjes met  
knoflook en ui



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

Wist je dat kikkererwten een uitstekende bron zijn  
van plantaardige eiwitten en vezels? Dit maakt ze een  
fantastische toevoeging aan een evenwichtig dieet.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Vers gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vers koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 / 879	461 / 110
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2
Koolhydraten (g)	129	16
Waarvan suikers (g)	28,8	3,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de rijst, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitlekken.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van maximaal 1 cm.
- Rasp de verse gember (scan voor kooktips!). Laat de kikkererwten uitlekken.

**Weetje** 🍎 Kikkererwten zijn voedzaam door de vele vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen - zoals vitamine E voor een sterke weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Roerbak de gember en gele currykruiden 1 - 2 minuten.
- Voeg de zoete-aardappelblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten mee.
- Ris ondertussen de blaadjes van de munttakjes. Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.



## 3. Koken

- Blus af met de bouillon, de tomatenblokjes, de kokosmelk en ½ el wittewijnnazijn per persoon (zie Tip).
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten op laag vuur koken, of tot de zoete aardappel zacht is.

**Tip** 🍎 Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan per persoon: 50 ml kokosmelk door 50 ml bouillon. Serveer eventueel ook minder rijst. Met de overige gekookte rijst kun je een kokos-rijstpudding maken als dessert of ontbijt.



## 4. Serveren

- Haal het deksel van de soeppan en voeg de laatste 5 minuten de kikkererwten toe aan de curry (zie Tip).
- Voeg ook de spinazie hand voor hand toe en laat al roerend slinken. Breng ruim op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en curry over diepe borden. Garneer met de muntblaadjes en koriander. Serveer met de mangochutney.

**Tip:** Is de curry nog niet dik genoeg? Laat dan nog 5 minuten zonder deksel koken zodat het vocht verdampft.

**Eet smakelijk!**

# Gevulde varkenshaas met mozzarella

met spaghetti in tomaten-roomsaus

Familie

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Knoflookteentje



Ui



Mozzarella



Basilicumcrème



Italiaanse kruiden



Courgette



Spaghetti



Roomkaas



Varkenshaas



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

Al dente tip! Kook ruim water en zorg dat het goed aan de kook is - dan blijft het koken wanneer je de pasta toevoegt en kun je nauwkeuriger timen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cocktailprikkers, ovenschaal, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème* (ml)	15	15	30	30	45	45
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Snijden

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd 2 **tomatenplakjes** per persoon en houd apart. Snijd de overige **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **mozzarella** in plakjes van 1 cm.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Varkenshaas voorbereiden

Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier en snijd bijna helemaal doormidden, zodat je de **varkenshaas** kunt openvouwen. Breng de binnen- en buitenkant goed op smaak met peper en zout. Beleg elk stuk **varkenshaas** met 2 **mozzarellaplakjes** en 2 **tomatenplakjes**. Besprenkel de **tomaat** en **mozzarella** met 1½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Gebruik cocktailprikkers of tandenstokers om het geheel dicht te prikken en vast te houden.



## 3. Bakken

Meng in een kleine kom de **knoflook** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **Italiaanse kruiden**. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en smeer de kruidenolie eroverheen. Bak de **varkenshaas** 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Varkenshaas mag nog rosé zijn. Houd je hier niet van? Bak de varkenshaas dan wat langer in de oven.



## 4. Pasta koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **spaghetti** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen in de pan.

## 5. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** en ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en stoof het geheel nog 2 minuten. Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Verlaag het vuur, voeg de **roomkaas** en 2 el pastakookvocht per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur pruttelen tot de **pasta** gaar is.

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	667 /159
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,6
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	13,3	2,5
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	50	9
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



# Orzo met frisse citroenroomkaas en kastanjechampignons

met pecorino, dragon en kervel

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Kastanjechampignons



Verse dragon en kervel



Citroen



Orzo



Geraspte pecorino



Roomkaas



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen 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.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in de lengte in achten. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelmatig vuur en roerbak de **ui** in 9 - 11 minuten goudbruin en zacht. Voeg vervolgens de **kastanjechampignons** toe en bak in 5 - 7 minuten al roerend bruin. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Orzo bereiden

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **orzo** 1 minuut. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 12 minuten droog. Giet af indien nodig. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitslomen.



## 4. Citroenroomkaas maken

Meng ondertussen in een kleine kom de **roomkaas** met de **geraspte pecorino** en per persoon:  $\frac{1}{4}$  tl **citroenrasp** en  $\frac{1}{2}$  el **citroensap**. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.



## 5. Mengen

Voeg  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon, de helft van de citroenroomkaas en de **orzo** toe aan de koekenpan met **ui** en **champignons** en roer goed door. Voeg **kervel** naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).



## 6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige citroenroomkaas. Bestrooi de **orzo** naar smaak met de overige **kervel** en **dragon**. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap** en de **citroenrasp**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

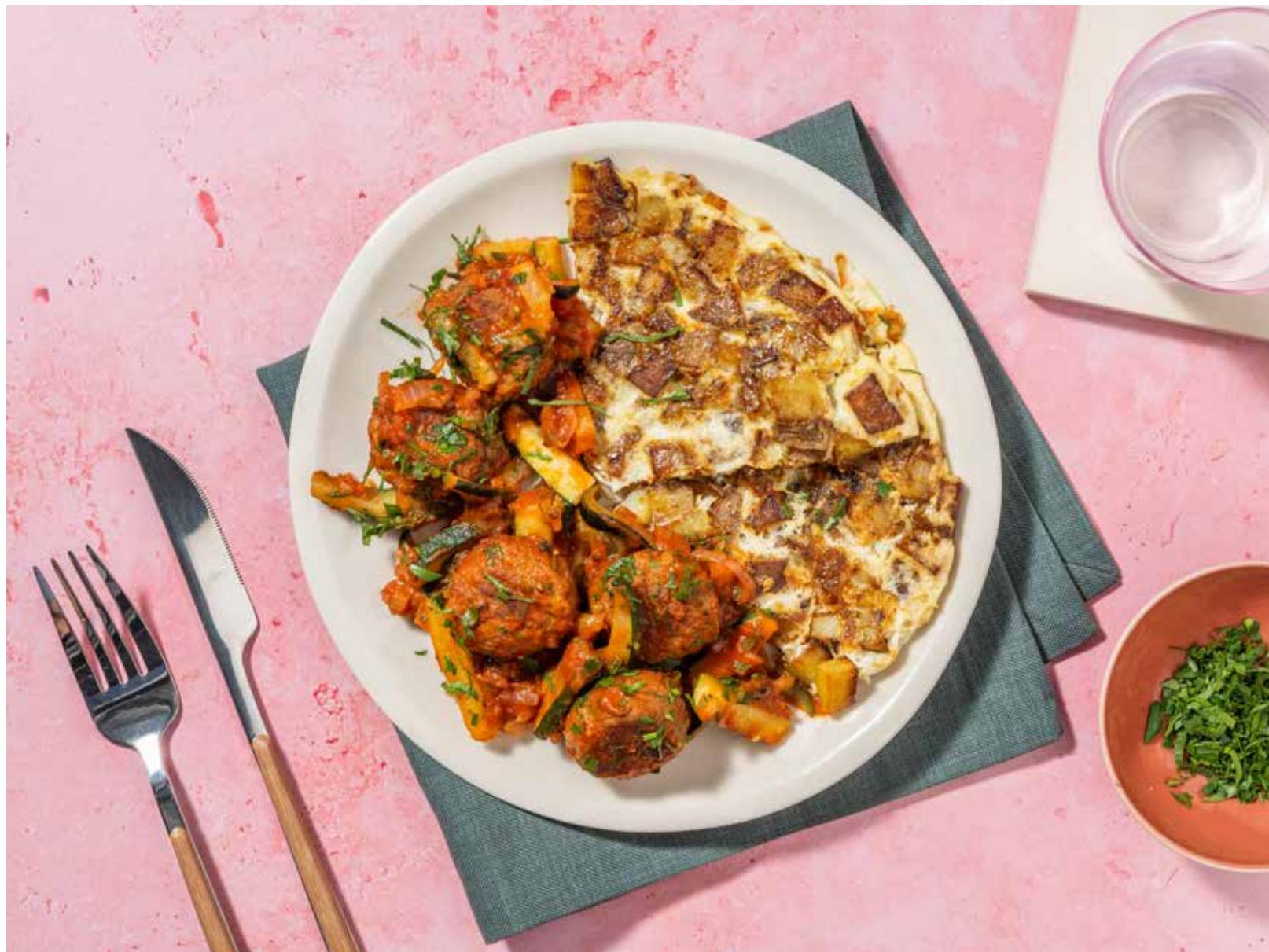


# Spaanse omelet met vegetarische balletjes

met tomatensaus en courgette

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



De Gehacktballetjes van  
de Vegetarische Slager



Passata



Ui



Ei



Courgette



Verse bladpeterselie



Aardappelblokjes



Knoflooktje



Siciliaanse kruidenmix



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, bord, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
De Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager*	5	10	15	20	25	30
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	454 /109
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,1
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	15,3	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** 12 - 14 minuten (zie Tip). Snipper de **ui**. Voeg de helft van de **ui** toe aan de pan met **aardappelblokjes** en bak 2 - 3 minuten mee. Meng ondertussen in een kom de **eieren** met 25 ml melk per persoon, peper en zout.

**Tip:** Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



### 2. Tomatensaus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata**, **Siciliaanse kruiden** en ½ tl suiker per persoon toe en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Aardappelomelet bakken

Voeg het eiermengsel toe aan de koekenpan met **aardappelblokjes**. Verlaag het vuur naar middellaag en bak afgedekt 7 - 9 minuten, of tot het **ei** gestold is. Haal het deksel van de pan, leg een groot bord over de pan en keer de pan met het bord erop om. Zet de pan terug op het vuur en laat de aardappelomelet in de pan glijden. Bak nog 2 - 3 minuten op de andere kant.



### 4. Courgette bakken

Snij de **courgette** in stafjes van ongeveer 5 cm lang en 1 cm dik. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgettestafjes** 2 - 3 minuten. Voeg de **vegetarische balletjes** toe en bak 4 - 5 minuten verder. Draai regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Afmaken

Snij de **peterselie** fijn. Voeg de **vegetarische balletjes** toe aan de pan met tomatensaus en verwarm 1 minuut mee. Snijd de aardappelomelet in 4 stukken.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



### 6. Serveren

Verdeel de aardappelomelet en de **courgettestafjes** over de borden. Schep de **vegetarische balletjes** met tomatensaus ernaast. Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**

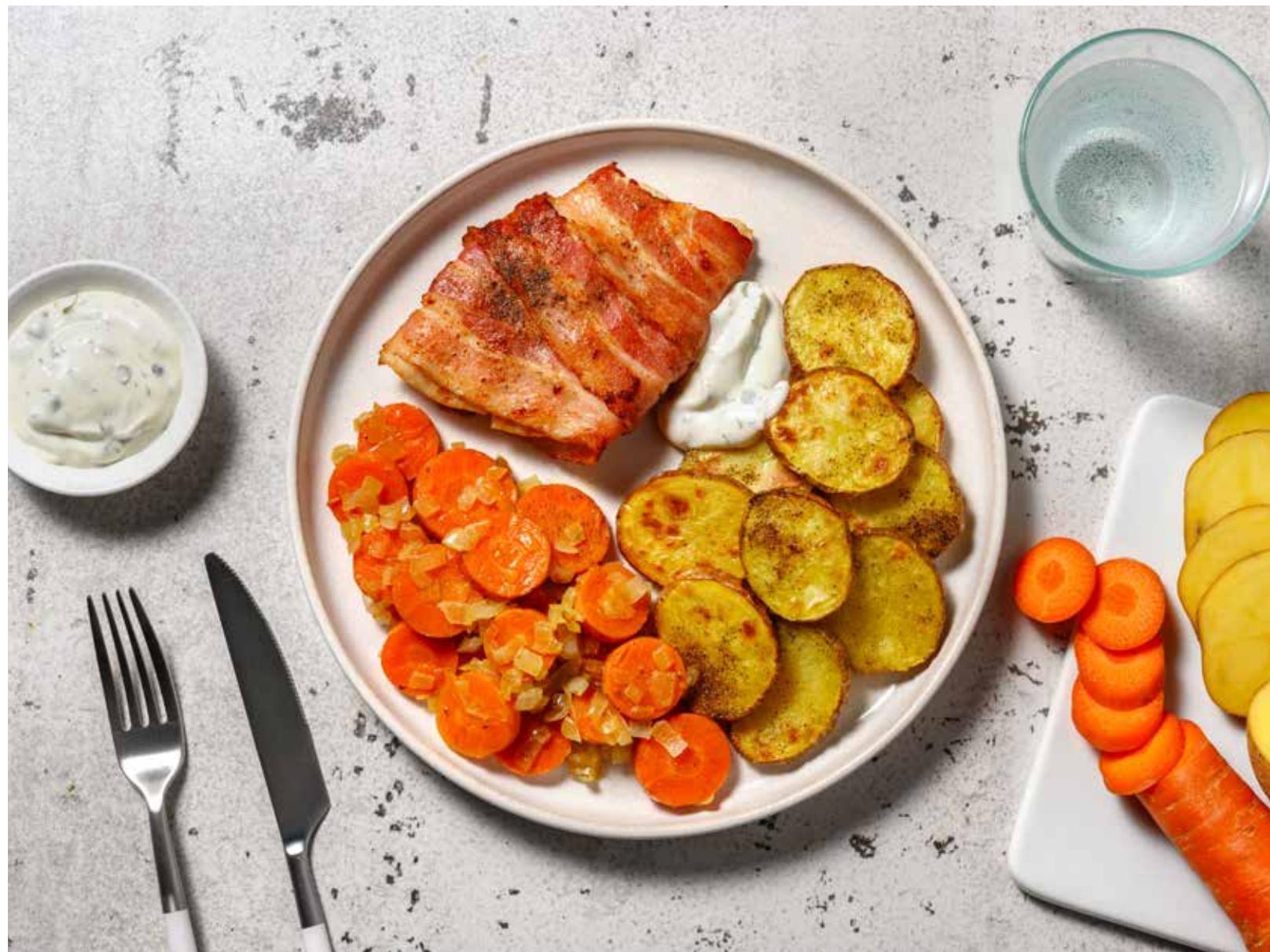


# Pangasiusfilet in ontbijtspek met wortelschijfjes

met goudbruine aardappelschijfjes en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord *ravigoter* - opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Wortels bereiden

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken (scan voor kooktips!). Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ¼ el extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.



### 3. Vis inwikkelen

Snipper de **ui**. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Leg ondertussen de **ontbijtspekplakjes** naast elkaar en dep de **vis** droog met keukenpapier. Leg de **vis** op de plakjes en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	458 / 109
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	15,7	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 4. Wortelschijfjes afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

**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.



### 5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkeld **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **vis** gaar is. Breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkeld **vis** met de **aardappelschijfjes** en de **wortelschijfjes**. Serveer met de **ravigotesaus**.

**Eet smakelijk!**

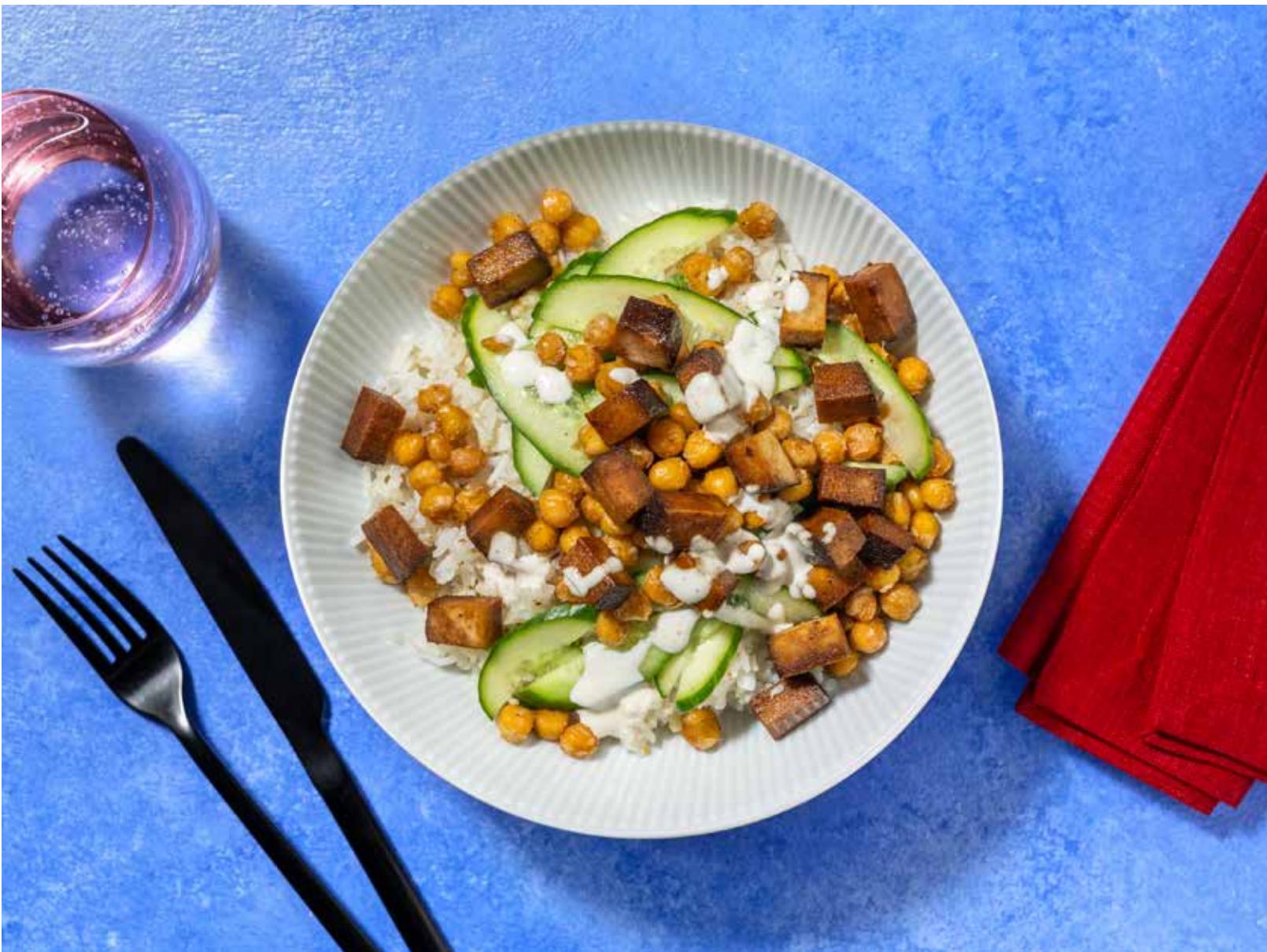


# Buddhabowl met knapperige kikkererwten en tofu

met bloemkoolrijst, zoete Aziatische saus en komkommer

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gekruide tofublokjes



Jasmijnrijst



Bloemkoolrijst



Knoflookteenten



Komkommer



Kikkererwten



Zoete Aziatische saus



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Wist je dat kikkererwten een uitstekende bron zijn van plantaardige eiwitten en vezels? Dit maakt ze een fantastische toevoeging aan een evenwichtig dieet.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, vergiet, pan, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	622 /149
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,7	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verhit ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan. Kook de **jasmijnrijst** 12 - 15 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Spoel de **kikkererwten** onder koud water, laat ze uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelmatig vuur en bak de **kikkererwten** 10 minuten.
- Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakjes (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **komkommer** met per persoon: 1 el witte wijnazijn en 1 tl suiker.

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



## 2. Tofu bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **tofublokjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg per persoon: ½ zakje **zoete Aziatische saus** en ½ el sojasaus toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Haal de **tofu** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in de koekenpan van de **tofu** op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **bloemkoolrijst** toe en roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de **jasmijnrijst** toe en bak 1 minuut mee.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg per persoon: ½ el zonnebloemolie en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **kikkererwten** en bak nog 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en 2 tl van de komkommermarinade.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Leg de **tofublokjes**, **kikkererwten** en zoetzure **komkommer** op de **rijst**. Besprenkel met de mayonaisedressing.

**Eet smakelijk!**



# Tex-Mex ovenschotel met zoete aardappel met pittige komkommersalsa

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Zoete aardappel		Rode puntpaprika
	Mais in blik		Mexicaanse kruiden
	Geraspte belegen kaas		Biologische zure room
	Komkommer		Groene peper
	Limoen		BOON zwarte bonen
	Ui		Knoflookteentje

Geef de Tex-Mex ovenschotel met zoete aardappel extra bite,  
eiwitten en vezels met de zwarte bonen van BOON. Fiestaan  
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.

## Benodigdheden

Kom, vergiet, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergeleken met de gezondheidswaarden van deze maaltijd	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BOON zwarte bonen (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 /569	383 /92
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,5
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	20,2	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Zet de **zoete aardappel** onder water in een pan met deksel, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook afgedekt 5 minuten. De **zoete aardappel** hoeft nog niet gaar te zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Snijden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes. Giet de **mais** en **BOON zwarte bonen** af.
- Meng in een grote kom per persoon: 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ el zonnebloemolie. Voeg de **paprika**, **mais**, **BOON zwarte bonen**, **knoflook** en **ui** toe. Breng op smaak met peper en zout.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ovenschotel maken

- Vet een ovenschaal in met ¼ el zonnebloemolie per persoon. Verdeel de **zoete-aardappelblokjes** over de ovenschaal en breng op smaak met peper en zout. Bedek de **zoete aardappel** met de groenten. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Bestrooi vervolgens met de **geraspte kaas** en bak nog 5 minuten, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



### 4. Salsa maken en serveren

- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd deze met de **bladpeterselie** grof.
- Meng in een kom de **komkommer** met de **groene peper** en de **kruiden**. Breng op smaak met 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **zoete aardappel** en groenten over de borden. Serveer met de groene salsa en de **zure room**.

**Eet smakelijk!**



# Orzo met geroosterde ratatouille en volkoren knoflookbrood

met gerookte paprika, witte kaas en vers basilicum

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse basilicum  
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteentje



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



Witte kaas



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741/655	494/118
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,4
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak grof. Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm (scan voor kooktips!). Meng in een grote kom de groenten en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten op laag vuur beetgaar. Giet af en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Bak de groenten 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

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



### 3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en ½ el balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 1 tl **geroosterd paprikapoeder** en ½ tl suiker toe en laat alles nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven bij de groenten.



### 5. Kruiden-kaastopping maken

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



### 6. Serveren

Snijd de **ciabattahelften** in repen. Verdeel de tomatensaus over de borden. Meng de groenten met de orzo en verdeel over de tomatensaus. Besprenkel met de kruidenkaas en leg het knoflookbrood ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Knapperige bloemkool met champignonsaus

met Parmigiano Reggiano en aardappelpartjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Bloemkool



Nootmuskaat



Ui



Kookroom



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano



Champignons



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] paddenkoelenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 / 818	378 / 90
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,3
Koolhydraten (g)	68	7
Waarvan suikers (g)	7,8	0,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	1,2	0,1

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Draai de **aardappelpartjes** halverwege om (zie Tip).

**Tip:** Is er niet genoeg ruimte in de oven voor de **aardappelpartjes** én **bloemkool**? Verhit dan 1/2 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Bloemkool bakken

Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Rasp de **nootmuskaat** met een fijne rasp. Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Meng in dezelfde kom van de **aardappelen** de **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Verdeel de laatste 5 minuten de **Parmigiano Reggiano** over de bloemkoolroosjes.



### 3. Snijden

Bereid de paddenkoelenbouillon (zie Tip). Snipper de ui. Snijd de **champignons** grof. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.

**Tip:** Heb je geen paddenkoelenbouillon in huis? Dan kun je ook groentebouillon gebruiken.



### 4. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig. Verhoog het vuur, voeg de **champignons** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg ½ el bloem per persoon toe en roerbak 1 minuut.



### 5. Saus maken

Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon en de paddenkoelenbouillon. Voeg de **kookroom** toe en roer door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Laat de champignonsaus ongeveer 5 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Dek, wanneer de gewenste dikte is bereikt, de pan af en laat zachtjes koken tot de **bloemkool** en **aardappelen** gaar zijn.



### 6. Serveren

Verdeel de geroosterde **bloemkoolroosjes** en de **aardappelpartjes** over de borden en serveer met de romige champignonsaus. Garneer met de **bladpeterselie**.

**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.



Scan mij voor extra kooktips!

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Romige tomaat-bonenstoof met rijst

met pesto, Grana Padano en courgette

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padanovlokken



Jasmijnrijst



Biologische crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterker smaak.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, vergiet, koekenpan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	290	390	490	590
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer de **courgette** in de lengte. Kerf in elke **courgettehelft** een ruitpatroon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Draai de **courgette** om en bak, afgedekt, 7 - 8 minuten.

**Tip:** Snijd niet te diep in het vruchtvlees, zodat de schil heel blijft.



**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon 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.



## 3. Stoven

- Voeg de **passata**, de bouillon, **bonen**, zwarte balsamicoazijn en de suiker toe en breng aan de kook.
- Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **crème fraîche** en de helft van de **Grana Padanovlokken** door de stoof. Breng opnieuw kort aan de kook.



Scan mij voor extra kooktips!

## 4. Serveren

- Verwijder vervolgens de pan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de stoof over de **rijst**.
- Leg de **courgette** op de stoof. Garneer met de **pesto** en de overige **Grana Padanovlokken**.

**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!

## Allergenen

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



# Knoflookgarnalen met cherrymaten

met snijbonen en aardappelschijfjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Gesneden snijbonen



Knoflooteen



Citroen



Garnalen



Verse krulpeterselie



Rode cherrymaten



Basilicumcrème



Ui



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



Dit gerecht zet je supersnel op tafel - wij hebben de aardappelschijfjes alvast voorgekookt en de snijbonen gesneden.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	440 / 105
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,6
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Haal daarna het deksel van de koekenpan, voeg de **snijbonen** en **ui** toe en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak nog 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Cherrytomaten bakken

- Voeg de overige **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 1 minuut.
- Voeg de **cherrytomaten** en 1 el roomboter per persoon toe (zie Tip).
- Knijp de **citroenpartjes** naar smaak uit boven de hapjespan.
- Voeg vlak voor serveren de **garnalen** toe aan de hapjespan en meng door.
- Roer de **basilicumcrème** door de **aardappelschijfjes** en **snijbonen**.

**Tip:** Je kunt de cherrytomaten ook eerst halveren voordat je ze aan de pan toevoegt.

### 2. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Voeg de helft van de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en houd apart.
- Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

**Weetje** Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel veel eiwitten en calcium? Samen met de snijbonen levert deze maaltijd je een goede dosis calcium, voor sterke botten en tanden.



### 4. Serveren

- Verdeel de **aardappelschijfjes** en **snijbonen** over de borden.
- Schep de **garnalen** met **cherrytomaten** erover.
- Garneer met de **krulpeterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met biefstukkreepjes in knoflook

met spinazie, wortel, witte kaas en gebrande amandelen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukkreepjes



Knoflooteen



Gezouten amandelen



Citroen



Witte kaas



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

Dit gerecht heeft het allemaal: van malse biefstukkreepjes tot zachte witte kaas en knapperige amandelen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	664 /159
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,2
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	5	1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	44	9
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous bereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan (zie Tip).
- Kook de **parelcouscous**, afgedeckt, in 12 - 14 minuten gaar en giet af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips).

**Tip** ● Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/4 bouillonblokje per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten stoven

- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel. Fruit de **ui** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedeckt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedeckt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.

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



### 3. Biefstukkreepjes bakken

- Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstukkreepjes** samen met de **knoflook** in 1 minuut rondom bruin. De **reepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en ½ el rodewijnazijn per persoon door de **wortel** en **spinazie**.



### 4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met groenten over de borden. Schep de **biefstukkreepjes** op de **parelcouscous**.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven. Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**