



Pizza calzone met balsamico-tomatensalsa

kies en mix toppings: ham, kaas, champignons en meer!

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Champignons



Achterham



Passata



Italiaanse kruiden



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



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

Deze dubbelgevouwen pizza vindt zijn oorsprong, net als de gewone pizza, in Napels. De calzone is uitgevonden als handige to-go-variant.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058/970	718/172
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2
Koolhydraten (g)	108	19
Waarvan suikers (g)	14,9	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	5,3	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **achterham** in reepjes (zie Tip). Meng in een kom per persoon: 1 el **passata** met ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de achterham. De overige ham kun je een andere keer gebruiken.



2. Saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de overige **passata**, de helft van de **Italiaanse kruiden** en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten inkoken op middelmatig vuur. Roer regelmatig door.



3. Pizzadeeg voorbereiden

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **ui** en de **champignons** 4 - 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Rol ondertussen het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en snijd doormidden. Duw het **pizzadeeg** met je handen uit elkaar zodat het wat breder wordt.



4. Calzone maken

Smeer de helft van elk stuk **pizzadeeg** in met de tomatensaus, maar houd de randen vrij. Laat iedereen zelf de calzone naar smaak vullen met **champignons**, **ham** en/of **kaas**. Vouw de niet-belegde kant van het deeg over de vulling heen en druk de randjes goed dicht. Bestrijk de bovenkant van de calzone met het **passata**-oliemengsel. Bak de calzone 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Wordt de bovenkant van de calzone te snel bruin? Dek hem dan af met een vel aluminiumfolie.



5. Tomatensalsa maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en de overige **Italiaanse kruiden** toe en schep om.



6. Serveren

Serveer de calzone met de tomatensalsa ernaast.

Weetje 🍎 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Varkensboerenworst met aardappelblokjes en sperziebonen

en voor ouders: met honing-mosterd dillemayonaise en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelblokjes



Varkensboerenworst



Rode ui



Sperziebonen



Verse dille



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	520 / 124
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	17	2,5
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de aardappeltjes in 15 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat uitstomen.

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



2. Boerenworst bakken

- Snipper de **ui**.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet vervolgens het deksel op de koekenpan af en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmataig vuur. Keer regelmatig om.
- Bak de **ui** de laatste 2 minuten mee. Haal de **worst** uit de pan en bewaar apart.



3. Dillemayonaise maken

- Voor de ouders: Voeg wat van de **sperziebonen** toe aan de **ui** en bak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Houd de overige **sperziebonen** apart.
- Snijd de **dille** fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de **mayonaise**, honing en mosterd toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voor de ouders: serveer de **boerenworst**, **aardappelen** en de **sperziebonen** met **ui** over borden. Serveer de dillemayonaise ernaast.
- Voor de kinderen: serveer de **boerenworst**, **aardappelen** en de **sperziebonen** over borden. Serveer met **mayonaise** naar smaak.

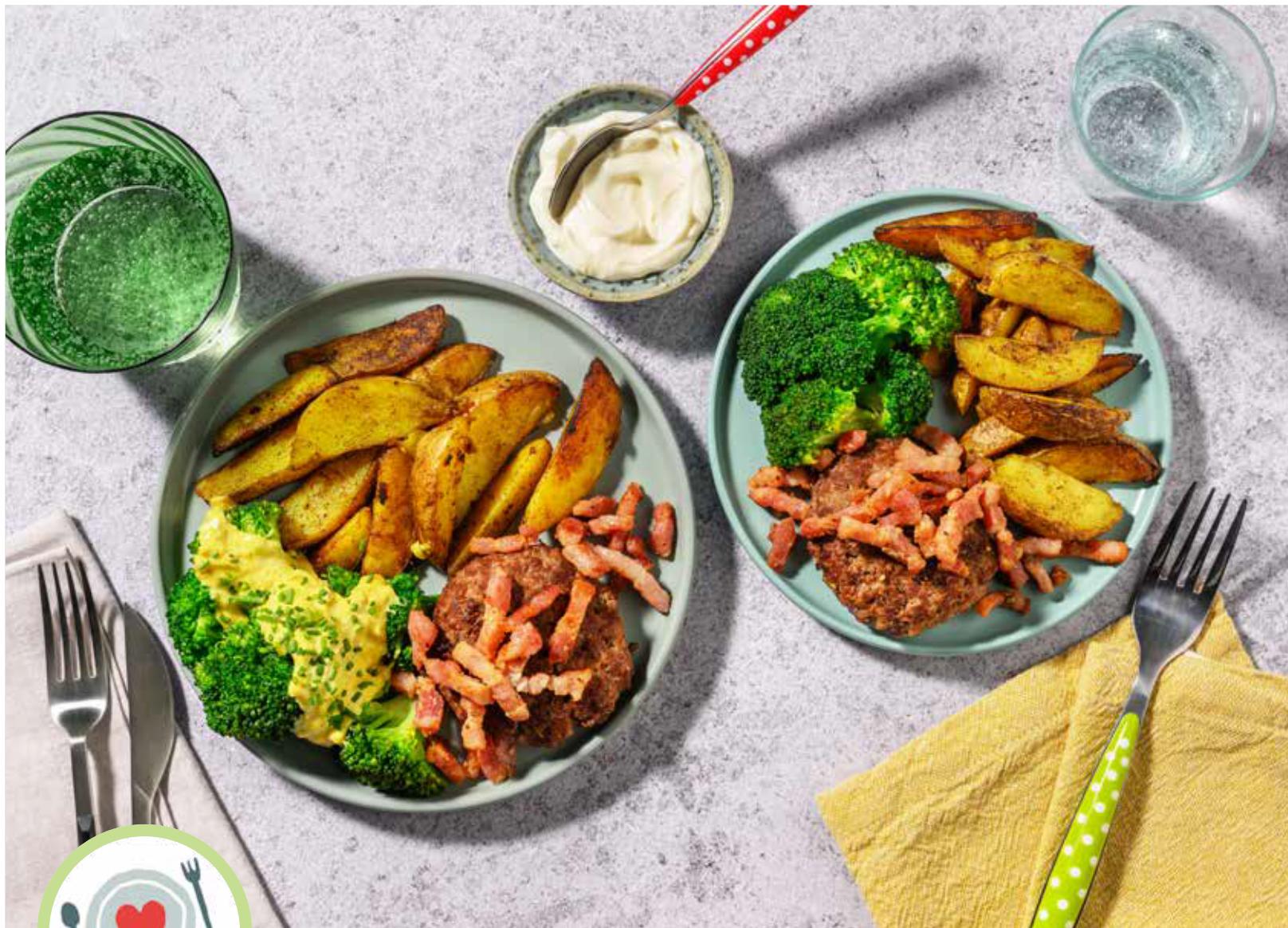
Eet smakelijk!

Hamburger met spekreepjes en broccoli

en voor ouders: cheesy kerriesaus met bieslook

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik heb me voor dit AGV'tje laten inspireren door de bekende bloemkool met kaassaus, een klassieker die bij ons vroeger regelmatig op tafel stond. De bloemkool is ingeruild voor broccoli, zo is er wat meer kleur op het bord. Je brengt de aardappeltjes op smaak met kerriekruiden om deze een extra kick te geven."



	Kookroom		Aardappelen
	Vers bieslook		Geraspte Goudse kaas
	Kerriepoeder		Broccoli
	Ui		Spekreepjes
	Half-on-half hamburger		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	544 /130
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	27,1	4
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelpartjes maken

- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Zet onder water in een hapjespan. Zet het deksel op de hapjespan en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op middellaag vuur.
- Giet af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Roer de helft van het **kerriepoeder** door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout.



2. Broccoli koken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** en de burger 4 - 6 minuten. Keer de burger halverwege om. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet af en breng op smaak met peper en zout. Zet apart tot serveren.
- Snipper de **ui**.



3. Saus maken

- Haal de burger en de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart. Bak in dezelfde pan de **ui** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **room** en het overige **kerriepoeder** toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur op middelmatig en roer de **kaas** door de saus. Laat de **kaas** smelten en zet dan het vuur uit.
- Voeg geleidelijk water toe, tot de saus de gewenste dikte heeft bereikt. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Serveer de **aardappelpartjes**, **broccoli**, **spekreepjes** en burger op borden.
- Voor de kinderen: serveer met **mayonaise** naar smaak.
- Voor de ouders: schenk de cheesy kerriesaus over de **broccoli** en garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pastabowl met garnalen en tomatensaus

kies en mix toppings: mozzarella, basilicum, geroosterde panko en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Garnalen



Passata



Knoflookteentje



Courgette



Rode puntpaprika



Geraspte mozzarella



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Panko paneermeel



Gedroogde oregano



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het is de perfecte basis voor pasta- of pizzasauzen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¾	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3163 /756	622 /149
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	15,4	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de courgette en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de puntaprika in dunne reepjes.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier, maar houd ze apart van elkaar. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de helft van de oregano. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



2. Panko bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de pasta af en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko en de overige oregano 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Voeg toe aan een kleine kom en bewaar apart.



3. Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de helft van de knoflook 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde pan de passata, Siciliaanse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn, suiker en de overige knoflook 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



4. Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg wat kookvocht toe als de pastasaus te droog is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum grof.
- Verdeel de pasta over kommen of diepe borden.
- Serveer alle toppings apart op tafel: de courgette, puntaprika, garnalen, panko, mozzarella en het basilicum. Laat iedereen de eigen pastabowl naar smaak maken.

Eet smakelijk!



Hartige gehakttaart met groenten

met uienschutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Wortel



Bladerdeeg



Sperziebonen



Uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



Varkensboerengehakt



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

Kurkuma is een plant met prachtige bloemen. Het eetbare deel zit onder de grond en noemt men ook wel geelwortel.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten bakken

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

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



2. Pie maken

3. Sperziebonen koken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Zoete-aardappelstampot met witte kaas

met gekaramelliseerde ui, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode ui



Rode cherrymaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



Rode puntpaprika



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm						
groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	5	7½	8
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	444 /106
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	24,7	3,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg beide soorten **aardappelen** af. Schil ze en snijd in grote stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Roosteren

Snijd de **ui** in halve ringen en de **rode puntpaprika** in reepjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten**, **paprikareepjes**, de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **ui** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten**, **puntpaprika** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pecanstukjes goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm. Voeg toe aan de kom en meng door de **kruidenolie**. Zet opzij tot serveren. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stamppot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de geroosterde groenten en de **rucola** en **veldsla** doorheen.



6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden en garneer met de pecanstukjes en de overige **witte kaas**.

Weetje  **Ui** is een onderschatte supergroente! Wist je dat **ui** niet alleen rijk is aan vezels en B-vitaminen, maar ook bomvol antioxidanten en vitamine C zit?

Eet smakelijk!



Linguine met garnalen in romige saus

met citroen, tomaat en geroosterde courgette

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Rode ui



BBQ-rub



Pruimtomaat



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, fijne rasp, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2795 / 668	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** goudbruin en gaar is (zie Tip).

Tip: Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



2. Pasta koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



3. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

Tip: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de overige **BBQ-rub** en de **tomaat** toe en bak in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **kookroom** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Vind je de saus te dik? Roer dan een scheutje kookvocht door de saus.



5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette** en de helft van de **garnalen** toe. Roer er per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 mespuntje **citroenrasp** doorheen.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en leg de overige **courgette** en **garnalen** erbovenop. Garneer met de overige **citroenrasp** naar smaak.

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

Eet smakelijk!



Pasta primavera met zelfgemaakte basilicumroomsaus met aubergine, pecorino en balsamicocrème

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Geraspte pecorino DOP



Knoflookteent



Rode ui



Aubergine



Courgette



Pruimtomaat



Kookroom



Vers basilicum



Balsamicocrème



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

Pecorino is een schapenkoas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaap: pecora.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem, peper en zout toe en meng goed door.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.

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



2. Pasta koken

- Kook de **penne** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** en **tomaat** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.
- Pluk de basilicumblaadjes van de steeltjes. Voeg de helft van het basilicum toe aan een hoge kom en snijd het overige basilicum fijn.



3. Basilicumroom maken

- Voeg de **room** en een scheutje olijfolie toe aan de hoge kom. Breng op smaak met peper en zout en mix met een staafmixer tot een gladde saus.
- Blus de groenten in de hapjespan af met de witewijnazijn. Verlaag het vuur.
- Voeg de **knoflook** en de basilicumsaus toe aan de hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken.
- Voeg een beetje kookvocht toe als de saus te dik is.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kruidige udonnoedelsoep met gebakken pangasiusfilet met Vietnamese saus, champignons en spitskool

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse udonnoedels



Vietnamese saus



Ui



Gemberpuree



Pangasiusfilet



Knoflookteentje



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, soeppan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2063 /493	219 /52
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,7
Koolhydraten (g)	47	5
Waarvan suikers (g)	12,1	1,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en snij de champignons in kwarten.
- Snijd de wortel in dunne halve plakken.

Weetje Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Frukt de gemberpuree en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de wortel en de groentemix toe. Roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en kook 3 - 4 minuten.
- Voeg de noedels en champignons toe en kook nog 3 - 4 minuten.



3. Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis met de knoflook en sojasaus 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege.



4. Serveren

- Meng de Vietnamese saus door de soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Voeg sambal naar smaak toe als je de soep wat pittiger wilt hebben. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de vis erop.
- Breng eventueel verder op smaak met sojasaus.

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Knoflookteenten



Tomaat



Ui



Paprika



Rode puntpaprika



Verse dragon



Biologische zure room Geraspte Italiaanse kaas



Gedroogde abrikozenstukjes



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	324 / 78
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,8
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	22	2,7
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **tomaat**, **paprika** en **rode puntpaprika** in blokjes. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snij fijn.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **puntpaprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg ½ van de bouillon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



3. Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eet bent.



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen het broodje open en snij elke helft in 3 repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



5. Pureren en mengen

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel de overige bouillon toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de geraspte Italiaanse **kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met de soepstengels.

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipburger met mozzarella en serranoham

met briochebroodje, avocado, cherrytomaten en rucola

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Voorgekookte halve kiel met schil



Briochebroodje



Oranjehoen kipburger



Serranoham



Rode ui



Rucola



Rode cherrytomaten



Avocado



Mozzarella



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd, en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor gebergte: sierra.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, grillpan of koekenpan, deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorbereide halve krieltjes*	200	400	600	800	1000	1200
(g)						
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode cherryltomaat (g)	125	250	375	500	625	750
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4473 /1069	607 /145
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,9
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	15	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Brioche toasten

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **krieltjes** 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Snijd de brioche open en toast 3 - 5 minuten aan de snijkant naar beneden, of tot het broodje goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Burger afmaken

- Verhit een klontje roomboter in een dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de burger 5 minuten.
- Snijd de **ui** in halve ringen en voeg toe aan de pan. Draai de burger om en bak 3 - 4 minuten aan de andere kant.
- Snijd een paar plakjes van de **mozzarella** voor op de burger. Snijd de overige **mozzarella** in kleinere stukjes.
- Verdeel de mozzarellaplakken over de burger, dek de pan af en laat 1 minuut smelten.



3. Salade maken

- Verdeel de **serranoham** over een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten bovenin de oven.
- Halver omdraaien en bak nog 5 minuten.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **cherryltomaat**, **rucola** en overige **mozzarella** toe en roer goed door.



4. Serveren

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd het briochebroodje open en besmeer met **mayonaise** naar smaak.
- Beleg met de **avocado** en wat van de salade. Leg hierop de cheeseburger en verdeel de krokante **serranoham** en gebakkene **ui** erover.
- Serveer de burger met de **krieltjes** en de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!



Gnocchi met burrata en kipfilet

met tomatensaus, courgette en vers basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Hoewel gnocchi vaak worden beschouwd als een pastasoort, zijn het eigenlijk een soort dumplings uit Italië. Gelukkig kunnen ze op dezelfde manier worden gebruikt als elke andere pastavorm: ze zijn geschikt voor allerlei sauzen!

Scheur mij af!



Gnocchi



Courgette



Rode ui



Knoflookteentje



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Balsamicocrème



Kipfilet met
mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	566 /135
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Saus maken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **Italiaanse kruiden**, **passata**, zwarte balsamicoazijn, suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken tot een dikke saus. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



2. Gnocchi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin (zie Tip).
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **kipfilet** in dunne reepjes.

Tip: Schep de gnocchi niet te vaak om. Geef ze de tijd om mooi te kleuren.



3. Kip en courgette bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **kipfiletreepjes** en **courgette** in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



4. Serveren

- Verdeel de **gnocchi** over diepe borden. Verdeel de saus erover.
- Serveer de **kipfiletreepjes** en gebakken **courgette** erbovenop.
- Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met ½ **burratabol** per persoon en het verse **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Entrecote deluxe in knoflookjus met aardappelpartjes

met frisse salade, kappertjes en gefrituurde uitjes

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Entrecote



Knoflookteentje



Rode ui



Versie bieslook



Radicchio en romaine



Pruimtomaat



Radis



Kappertjes



Gefrituurde uitjes



Aardappelen



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

Deze entrecote is restaurantwaardig! Vergeet het vlees na het bakken niet te laten rusten, zodat het lekker mals blijft.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radix* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3628 / 867	503 / 120
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	22,8	3,2
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de entrecote uit de koelkast, wrijf beide kanten in met peper en zout en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de aardappelen en snij in partjes. Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel.

Tip: Het best kun je de entrecote al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is het vlees ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2. Snijden

Kook de **aardappelpartjes**, afgedekt, 12 - 15 minuten op middelhoog vuur. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg de olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snij de **bieslook** fijn. Snij de **tomaat** in partjes. Verwijder de bladeren van de **radijs** en snijd de **radijs** in kwarten.



3. Dressing maken

Meng aan een saladekom de extra vierge olijfolie, witewijnazijn, mosterd en honing toe. Voeg de **ui** en **kappertjes** toe aan de dressing en breng op smaak met peper en zout.



4. Entrecote bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter goudbruin begint te kleuren, de entrecote toe. Bak 2 - 4 minuten per kant, of tot de gewenste garheid (zie Tip). Haal het vlees uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Wil je extra smaak? Voeg tijdens het bakken een klontje roomboter toe en blijf de entrecote continu bedruipen met het bakvet - zo blijven de sappen in het vlees. Dit wordt ook wel "aroseren" genoemd.



5. Jus maken

Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak in 1 minuut goudbruin. Voeg 1 el water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat op laag vuur 1 minuut inkoken tot een jus. Voeg de salademix, **radijs**, **bieslook** en **tomatenpartjes** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Snijd de entrecote, tegen de draad in, in plakken (zie Tip). Serveer de entrecote over borden en verdeel de jus eroverheen. Serveer de **aardappelpartjes** en salade ernaast. Garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Tip: Snijd de entrecote tegen de draad van het vlees in. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je een malser hapje.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zalmbowl met teriyaki en sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Knoflookteentje



Witte langgraanrijst



Wortel



Bimi broccoli



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



Zalmfilet



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten, maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	547 /131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	20,3	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst**, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet af indien nodig en bewaar apart.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Snijd de broccolini in stukken van 4 cm.



2. Broccolini bakken

- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout, schep goed om en bewaar apart tot serveren.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de broccolini 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom de broccolini, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zalm bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 - 4 minuten op de huid.
- Verdeel de teriyakisaus over de **zalmfilet** en verlaag het vuur. Draai de **zalm** om.
- Bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



4. Serveren

- Voeg 1 el water per persoon toe aan de pan van de **zalm** en roer goed door om een saus te maken.
- Serveer de **knoflookrijst** over de borden. Leg de broccolini, zoetzure **wortel**, **sojabonen** en **zalm** erbovenop.
- Besprenkel met de teriyakisaus uit de koekenpan en garneer het gerecht met de furikake.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Papillot van zeebaars met ratatouille

met aardappelpartjes en basilicum-parmezaanmayonaise

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Zeebaarsfilet



Mix van ui en knoflook



Rode puntpaprika



Courgette



Pruimtomaat



Citroen



Tomatenpuree



Verge bladpeterselie & basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



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

En papillote is een Franse kooktechniek die "in papier" betekent.
Ingrediënten worden in bakpapier of folie gevouwen en daarna gebakken.
Deze methode stoomt het voedsel, waardoor het vocht en veel smaak vasthouwt!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	45	90	135	180	225	270
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de partjes droog en meng in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven.



2. Papillot maken

Halveer de **citroen**. Snijd een helft in plakjes en de andere helft in partjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Leg elke dorade met de huid naar beneden op een groot vel aluminiumfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met de **bladpeterselie**. Leg wat **citroenschijfjes** op de vis. Houd **1 citroenschijfje** per persoon apart ter garnering. Besprenkel de vis met de extra vierge olijfolie. Vouw het pakketje stevig dicht.



3. Groenten snijden

Bak de vis de laatste 10 - 12 minuten mee met de **aardappelen** in de oven (zie Tip). Bereid ondertussen de bouillon. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntlaprika** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **courgette** en **tomaat** in blokjes.

Tip: Past de vis niet meer bij de aardappelen? Leg ze dan op een tweede bakplaat of op een rooster.



4. Ratatouille maken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **puntlaprika** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **tomatenpuree** toe. Bak nog 1 minuut mee. Voeg de **courgetteblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Voeg de **tomatenblokjes** en de bouillon toe aan de hapjespan en laat de ratatouille, afgedekt, 6 - 8 minuten pruttelen. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**. Voeg **citroensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de ratatouille, **aardappelen** en vis over borden. Serveer de overige **limoenpartjes** en de **basilicum**-parmezaanmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	514 / 123
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,5
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	11,9	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Zweedse stijl hertengehaktballetjes in romige saus

met dikke frieten, cranberrychutney en broccoli

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hertengehaktballetjes
Provençals



Broccoli



Kookroom



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-
tuinkruidenmix



Rode ui



Dikke friet met schil



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

Je brengt dit gerecht op smaak met gomasio-kruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4197 /1003	533 /127
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,5
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	22,9	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Schep de frieten halverwege om.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** en bloem 1 minuut, of tot het licht begint te bruinen.
- Voeg de **room**, bouillon, mosterd, **sojasaus** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 4 - 6 minuten inkoken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de koekenpan en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de frieten, **broccoli** en de gehaktballetjes in roomsaus over de borden.
- Garneer de **broccoli** met de overige **gomasio-tuinkruidenmix**.
- Serveer de **gomasio-mayonaise** en de **cranberrychutney** erbij.

Eet smakelijk!



Grote garnalen met broccolini en noedels

geïnspireerd op pad see ew, met pinda's, Thais basilicum en limoen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Grote garnalen



Brede rijstnoedels



Zwarte-bonenpasta



Ketjap manis



Ui



Paprika



Bimi broccoli



Knoflookteentjes



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Limoen



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

Pad See Ew is een Thais roerbak noedelgerecht met een hartig-zoete saus, malse rijstnoedels en knapperige groenten - perfect voor een evenwichtige hap!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, kleine kom, zeef, koekenpan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grote garnalen* (g)	130	260	390	520	650	780
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zwarte-bonenpasta (g)	20	30	40	50	70	80
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bimi broccoli* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	629 /150
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	24,4	4,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	5,4	1,1

Allergenen

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



1. Garnalen marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en verwijder de staartjes.
- Meng in een kom de **garnalen** met de **knoflook** en per persoon: 1 el zonnebloemolie en het sap van 1 **limoensapje**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart en laat marineren.



2. Groenten bakken

- Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel onder koud water. Voeg de **noedels** weer toe aan de pan en meng met een scheutje zonnebloemolie. Bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Bak de **ui**, **paprika** en broccolini 4 - 6 minuten, of tot de groenten beginnen kleuren.



3. Garnalen bakken

- Blus de groenten af met een scheutje water. Dek de pan af en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade in 3 minuten gaar. Schep halverwege om.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **zwarte-bonenpasta**, ketjap, witte wijnazijn, suiker en sambal.



4. Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **noedels** en saus toe en meng goed. Bak 1 - 2 minuten.
- Snijd het Thaise **basilicum** fijn.
- Voeg de groenten toe aan de **noedels** en meng goed. Verdeel de **noedels** over de borden. Leg de knoflookgarnalen erop.
- Garneer met het Thaise **basilicum** en de **pinda's**. Serveer met de eventuele overige **limoensapjes**.

Eet smakelijk!