



Hartige pie van gemengd gehakt

met wortel, bleekselderij en tomaat

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Wortel



Gemengd
gekruid gehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Bleekselderij



Tomaat



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

Bleekselderij heeft een zachte smaak en je kunt zowel de stengel als het blad gebruiken voor het kruiden van soep of bouillon. Je kunt bleekselderij ook goed rauw eten, bijvoorbeeld als hapje met een dipsaus!



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, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bladerdeeg* (rol(len))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 /753	592 /142
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	24,4	4,6
Koolhydraten (g)	46	9
Waarvan suikers (g)	14,9	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en snijd dan in fijne stukjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 4 - 5 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Ovenschotel maken

- 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 ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is.



2. Vulling maken

- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **tomaat**, **worcestershiresaus**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de ovenschotel over de borden.

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

Eet smakelijk!



Peruaans geïnspireerde rijstbowl met zoete aardappel met witte kaas en pittige salsa

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Zoete aardappel



Zwarte bonen



Mais in blik



Peruaanse kruidenmix



Rode peper



Tomaat



Verse koriander



Witte langgraanrijst



Witte kaas



Mangketchup



Biologische volle yoghurt



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

Zin om te variëren? Ook typisch Peruaans is quinoa. Maak dit gerecht de volgende keer eens met deze rijstervanger!



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, vergiet, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¾	¾	1	1½	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¾	¾	¾	1	1½	1½
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Biologische volle yoghurt* (g)	50	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	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)	3824 /914	597 /143
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,4
Koolhydraten (g)	120	19
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,7	0,4

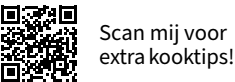
Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **ui** in kwarten. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm (scan voor kooktips!). Laat de **zwarte bonen** en de **mais** uitlekken in een vergiet.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Meng in een kom de **ui** en **zoete aardappel** met per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **Peruaanse kruiden**, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om. Verdeel de laatste 8 - 10 minuten de **mais** en de **zwarte bonen** naast de **ui** en **zoete aardappel**. Breng op smaak met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.



3. Salsa maken

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **koriander** fijn. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl wittewijnazijn met 1 el extra vierge olijfolie. Voeg de **rode peper**, **tomaat** en **koriander** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Tip: Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle benodigde rijst, maar gebruik de helft. De overige rijst is heerlijk in een soep of lunchsalade de volgende dag.



5. Afwerken

Verkruimel de **witte kaas**.

Weetje 🍏 Door minder vlees te eten, belast je het milieu ook minder. Op voedingsstoffen hoeft je bij dit vegetarische gerecht niets in te leveren: door de groenten krijg je veel ijzer binnen.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de kommen en schep de salsa erop zodat de smaken van de salsa in de **rijst** trekken. Schep de **zoete aardappel** met de **ui**, **mais** en **bonen** ernaast. Serveer de **yoghurt** op de **zoete aardappel** en garneer de bowl met de **witte kaas** en de **mangoketchup**.

Eet smakelijk!



Zuurkoolpannetje met rookworst en spekjes

met aardappelpuree en appel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Zuurkool



Aardappelen



Appel



Spekreepjes



Varkensrookworst



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

Vandaag bereid je een klassieker met zuurkool, appel, romige
puree en spekjes. Het perfecte gerecht voor op een koude
avond!



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, grote hapjespan met deksel, pan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 / 837	509 / 122
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	24,6	3,6
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	17,3	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	5,1	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng ondertussen in een tweede pan ruim water aan de kook voor de **rookworst**. Zet het vuur uit, net voordat het water begint te koken en leg de **rookworst**, in de vacuumverpakking, 10 minuten in het warme water.



2. Snijden en uitlekken

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Haal de **zuurkool** uit de verpakking en laat uitlekken in een vergiet (zie Tip). Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Tip: Houd je van iets mildere zuurkool? Spoel de zuurkool in het vergiet dan af met water.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

Verhit een grote hapjespan met deksel zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **appel** 2 minuten.



4. Zuurkool garen

Voeg vervolgens de **zuurkool** en de bruine suiker toe. Roer goed door tot alles gemengd is, dek af en laat zachtjes 6 - 8 minuten garen. Breng op smaak met peper en zout en roer er ½ el roomboter per persoon doorheen (zie Tip).

Tip: Vind je de zuurkool nog te zuur? Voeg dan naar smaak meer suiker of roomboter toe, daar wordt de zure smaak van de zuurkool milder van.



5. Puree afmaken

Stamp de **aardappelen** grof met een aardappelstamper. Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe. Roer de helft van de **spekreepjes** door de puree, proef en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Haal de **rookworst** uit de verpakking en halveer hem. Schep de puree op de borden en garneer met de overige **spekreepjes**. Serveer met de **rookworst** en de **zuurkool** (zie Tip).

Tip: Let jij op je zoutinname? Serveer dan ¼ rookworst per persoon en de helft van de zuurkool. Deze bevatten namelijk veel zout. Wat je overhoudt kun je de volgende dag als lunch eten tussen een knapperig broodje.

Eet smakelijk!



Aardappelroerbak met spiegelei en kaas

met champignons, sperziebonen, wortel en verse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteen



Ui



Champignons



Geraspte belegen kaas



Ei



Verse bladpeterselie
en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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 energieke 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
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteen (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
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	481 /115
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,7	0,5

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 (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pan met deksel. Verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten. Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



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.



2. Bakken

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. 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.



5. Spiegelei bakken

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.

Weetje 🍌 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



3. Bakken en snijden

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. 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!



Provençaals gehaktbrood

met Italiaanse groenten in tomatensaus en rijst

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Italiaanse groentemix



Tomatenblokjes



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst



Siciliaanse kruidenmix



Zongedroogde tomaten



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

Vandaag maak je zelf gehaktbrood van varkensboerengehakt.
Je brengt het gehaktbrood op smaak met Siciliaanse kruiden
en voegt bite toe met panko. Eet smakelijk!



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.

Benodigheden

Kom, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaadige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	657 / 157
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,1
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	13,1	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Hak de **zongedroogde tomaten** fijn. Meng in een kom het **boerengehakt**, de **panko**, de **knoflook**, de **zongedroogde tomaten**, de helft van de **ui**, de **Siciliaanse kruiden** en de melk. Knead goed door en breng flink op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehaktbrood bereiden

Vorm een plat **brood** van het **gehakt**. Verhit per persoon: ¼ el olijfolie en ¼ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehaktbrood** in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het **gehaktbrood** 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De *garingstijd* van je *gehaktbrood* hangt erg af van de *grootte* en van de *oven*. Bak het *gehaktbrood* eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



3. Groenten bakken

Breng in een pan ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **rijst**. Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de overige **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **groentemix** toe en bak 3 - 5 minuten.



4. Saus maken

Blus af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ¼ pak **tomatenblokjes**. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en voeg de verse **rozemarijn** toe. Verlaag het vuur. Laat de groenten 10 - 15 minuten garen op zacht vuur.



5. Rijst koken

Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Snijd het **gehaktbrood** in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de Provençaalse tomatensaus en de **witte langgraanrijst**.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte boomstammetjes

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude
Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel -
vermengd met rozemarijn geeft dat een onweerstaanbaar
lekkere crunch.



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, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	571 /136
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,1
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	10,9	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle partjes (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar gebruik 2/3. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



4. Koken

Snijd de **wortel** in dunne plakken. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Voeg de **wortel** toe en kook in 6 - 8 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe en kook mee (zie Tip). Giet af, spoel onder koud water en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



2. Gehakt mengen

Meng in een grote kom het **gehakt** met de **kaas**, ¾ van de **panko** en ½ **ei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed tot er een stevig mengsel ontstaat. Rol 2 boomstammetjes per persoon.



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout.

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. Boomstammetjes maken

Meng in een diep bord de overige **panko** met de **gedroogde rozemarijn** en rol elk boomstammetje hierdoor. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Bewaar de pan apart, je gebruikt hem opnieuw in stap 5. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes door het midden om de garing te controleren voordat je ze serveert.



6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes, de gebakken groenten en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de **mayonaise**.

Eet smakelijk!



Kervelsoep met aardappelen en prei

met knapperig broodje camembert

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Prei



Aardappelen



Verse kervel



Franse camembert



Seizoensbroodje



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

Kervel over? Maak met de staafmixer een kervelpesto! Mix de
kervel met walnoot, knoflook, pijnboompitten en Parmigiano
Reggiano.



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, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Aardappelen (g)	100	150	200	250	350	400
Verse kervel* (g)	30	60	90	120	150	180
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2192 /524	456 /109
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,6
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,5	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	4	0,8

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. Snipper de **ui** grof. Snijd de **prei** in fijne ringen (zie Tip 1). Was de **aardappelen** grondig of schil ze. Snijd de **aardappelen** in kwarten.
- Bereid een bouillon van per persoon: 450 ml water en ¾ bouillonblokje (zie Tip 2).

Tip 1: Het groene loof van de prei kan wat stugger zijn waardoor de soep minder glad wordt. Snijd het daarom goed fijn of laat een deel hiervan achterwege.

Tip 2: Let jij op je zoutinname? Maak dan gebruik van natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Kervel snijden

- Bak, wanneer de soep bijna klaar is, de broodjes 5 - 7 minuten op een bakplaat met bakpapier in het midden van de oven, of tot de **kaas** gesmolten is (zie Tip).
- Verwijder ondertussen eventuele dikke steeltjes van de **kervel** en snijd de **kervel** fijn. Houd enkele **kervelblaadjes** opzij voor de garnering.

Tip: Heb je een oven met grillstand? Grill het broodje dan aan het eind tot de kaas begint te borrelen en een mooie goudbruine kleur begint te krijgen.



2. Stoven

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **prei** en **aardappelen** toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep, afgedekt, 14 - 16 minuten zachtjes koken.
- Halveer het **broodje**. Snijd dunne plakjes van de **camembert** en beleg beide helften van het **broodje** met de **camembert**.

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



4. Serveren

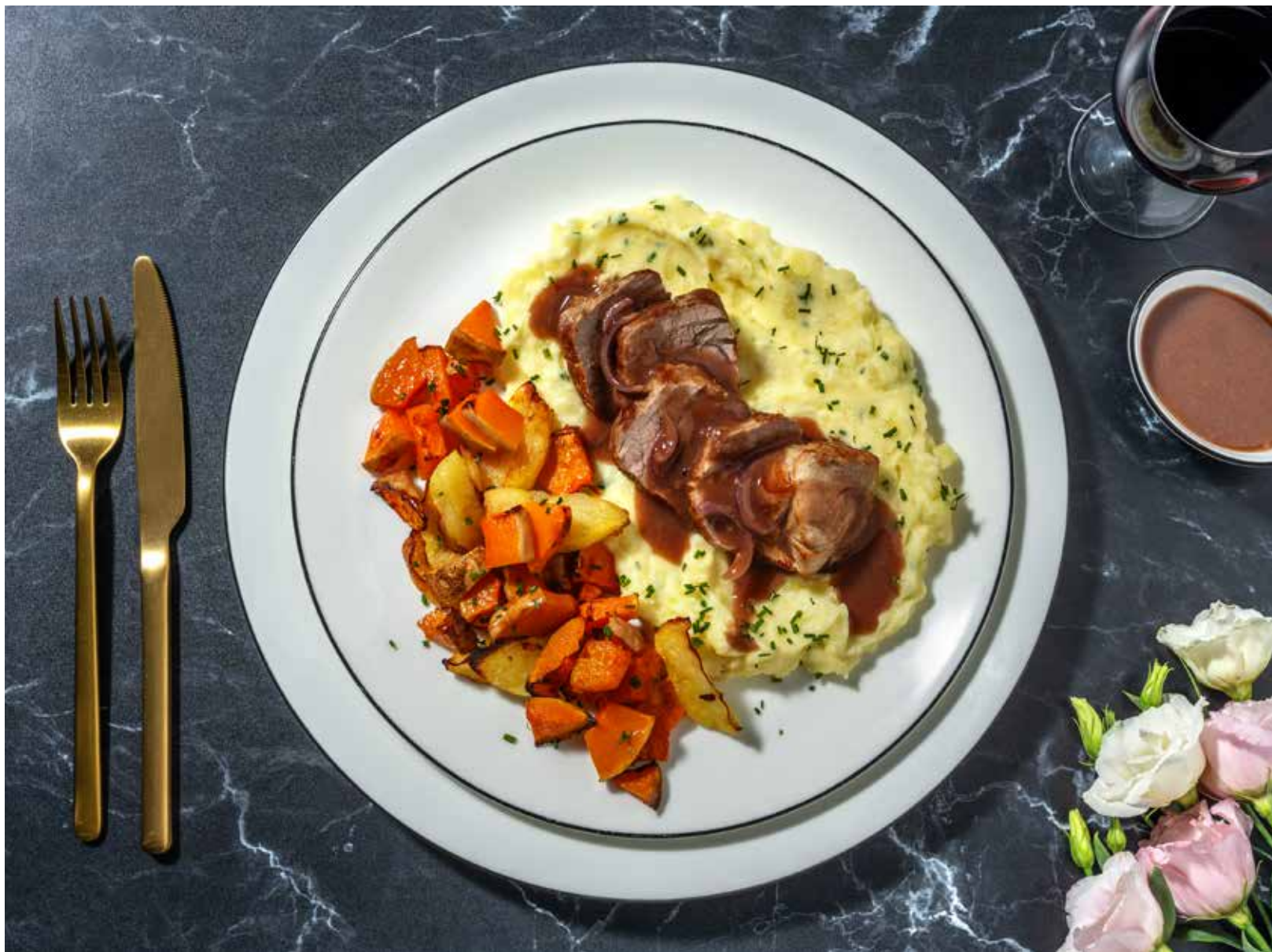
- Voeg de **kervel** toe aan de soep en roer goed door.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen. Verwarm de soep nog 2 - 3 minuten zonder deksel.
- Verdeel de kervelsoep over de soepkommen en garneer met de overige **kervelblaadjes**. Serveer met de **broodjes camembert**.

Eet smakelijk!

Varkenshaas met rodewijnsaus en aardappel-bieslookpuree met geroosterde pompoen en appel

Lekker snel Caloriebewust Valentijnspecial

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Pompoenblokjes



Knoflookteen



Ui



Appel



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

Wist je dat aardappelen meer vitaminen behouden als je ze
met schil en al kookt? Daarnaast bespaart dit jou ook nog
eens tijd, over een win-winsituatie gesproken!



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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅓	½	⅔	⅔	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen						
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	2615 /625	335 /80
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,8
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	15,1	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,5	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. Bereid de runderbouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd afgedekt warm.



3. Bakken

- Verhit ondertussen in dezelfde koekenpan ½ el roomboter per persoon op middelmatig vuur. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** en **ui** toe aan de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roosteren

- Was of schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in partjes. Meng in een kom de **appelpartjes** en **pompoenblokjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **appel** en **pompoen** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen.
- Leg de **varkenshaas** vervolgens in een kleine ovenschaal en bak 10 - 15 minuten met de **pompoen** en **appel** mee.



4. Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelblokjes** tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en ½ tl mosterd per persoon toe en breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd de **bieslook** fijn en meng de helft door de aardappelpuree.
- Verdeel de **varkenshaas** en de puree over de borden. Schep de rodevijnsaus over de **varkenshaas**. Schep de **pompoen** en **appel** ernaast en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Verse pappardelle met gebakken kabeljauw

met romige prei-spinaziesaus, bieslook en citroen

Lekker snel Valentijnspecial

Totale tijd: 20 - 30 min.



Prei



Ui



Knoflookteen



Verse pappardelle



Slagroom



Spinazie



Kabeljauwfilet



Geraspte
Italiaanse kaas



Citroen



Verse dille & bieslook



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

Speciaal ingrediënt in je box! De pappardelle komt van De
Pastafabriek, een Italiaans familiebedrijf waar iedereen met
passie en liefde de verse pasta maakt.



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, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse pappardelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4084 /976	658 /157
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	25,6	4,1
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	1,4	0,2

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 voor de **verse pappardelle** (zie Tip).
- Snijd de **prei** in dunne ringen en snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Tip: Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus afmaken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de **kaas** door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten verder.
- Snijd de **citroen** in partjes en knijp ¼ **citroen** per persoon uit boven de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



2. Pasta koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook de **pappardelle** 4 - 6 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.
- Voeg de **slagroom** toe aan de **prei** en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Dek af en laat 5 - 7 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de **spinazie** toe en dek opnieuw af.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover. Leg de **vis** op de pasta.
- Garneer met de **bieslook** en **dille**, de overige **kaas** en de eventueel overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Gemarineerde biefstuk met boter met truffelaroma

met Parmigianofrietten, paddenstoelen en spinazie

Valentijnspecial

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde biefstuk



Dunne frieten



Knoflookteen



Ui



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Spinazie



Parmigiano Reggiano



Olijfolie met
truffelaroma



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

Frietten op luxe wijze? Ja zeker! Samen met de
Parmigiano Reggiano en gemarineerde biefstuk zorgt dit
gerecht voor een feestje aan 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515 /1079	655 /157
Vetten (g)	71	10
Waarvan verzadigd (g)	23,2	3,4
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	3,5	0,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **gemarineerde biefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Voeg 1 el roomboter per persoon toe aan een kleine kom en laat op kamertemperatuur komen. Verdeel de **frieten** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



4. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **gemarineerde biefstuk** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **biefstuk** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd eventueel grote **paddenstoelen** kleiner. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Truffelboter maken

Voeg aan de kleine kom met roomboter de **olijfolie met truffelaroma** toe en meng goed. Breng op smaak met peper.



3. Groenten bakken

Verhit, wanneer de **frieten** nog 15 minuten moeten bakken, ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **paddenstoelen** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak 2 - 3 minuten al roerend verder, of tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **frieten** over de borden en bestrooi met de **Parmigiano Reggiano**. Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **frieten**. Verdeel de truffelboter over de **biefstuk**. Serveer met de warme groenten en de mayonaise.

Eet smakelijk!



Luxe Thaise curry met garnalen en kippendij

met wortel en paprika

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bosui



Verse gember



Knoflookteen



Paprika



Wortel



Kippendijfilet



Garnalen



Gele currykruiden



Witte langgraanrijst



Kokosmelk



Rode peper



Limoen



Vissaus



Kroepoek met Noordzeegarnalen



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.



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, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	620 /148
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,9
Koolhydraten (g)	96	15
Waarvan suikers (g)	12,6	2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	5,3	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een deel van het groene gedeelte apart. Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snijd de **kippendijfilet** in stukken van 1 - 2 cm.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus laten sudderen

Voeg de **currykruiden**, de **paprikareepjes**, de **wortelschijfjes**, de **kokosmelk** en 1 tl bloem per persoon toe en verkruimel ¾ bouillonblokje per persoon boven de hapjespan (zie Tip). Laat het geheel, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur koken. Voeg in de laatste 2 minuten 2 el water per persoon, de **garnalen** en de **kippendij** toe.

Tip: Let jij op je zoutinname? Laat dan eventueel het bouillonblokje achterwege.



2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **garnalen**, de **kippendij** en de **knoflook** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



5. Op smaak brengen

Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in ringetjes. Snijd de **limoen** in partjes. Breng de curry verder op smaak met per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor). Verhit het geheel nog 1 minuut.



3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde hapjespan van de **garnalen** op middelhoog vuur. Fruit de **gember** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Proef de curry en voeg eventueel de **rode peper**, **vissaus**, extra **limoensap**, peper en/of zout toe. Verdeel de **rijst** over kleine kommetjes en keer de kommetjes **rijst** om op een bord. Verdeel de curry met de **garnalen**, de **kippendij** en de **groenten** eromheen. Garneer met de **rode peper**, het groene gedeelte van de **bosui** en 1 **limoenpartje** per persoon. Serveer met de **kroepoek**.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met hollandaísesaus en broccolini

met zelfgemaakte eiersalade en aardappelen uit de oven

Valentijnspecial

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccolini



Ei



Hollandaísesaus



Spinazie



Aardappelen



Zalmfilet



Verse bieslook



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in
goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en
vaatziekten.



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, hapjespan, diep bord, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4498 /1075	669 /160
Vetten (g)	80	12
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,6
Koolhydraten (g)	42	6
Waarvan suikers (g)	0,6	0,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng de **aardappelpartjes** in een kom met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Eiersalade maken

Breng in een steelpan met deksel ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, de **eieren** voorzichtig toe en kook ze, afgedekt, in 10 - 12 minuten hard. Kook de **broccolini** de laatste 3 - 5 minuten mee. Spoel vervolgens de **eieren** en de **broccolini** onder koud water. Pel de **eieren** en prak ze in een diep bord. Snijd de **bieslook** fijn. Meng de geprakte **eieren** met de **bieslook**, 1 el mayonaise per persoon, peper en zout.



3. Broccolini bakken

Leg de **broccolini** in een ovenschaal en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **broccolini** de laatste 4 - 6 minuten mee in de oven. Verwarm ondertussen de **hollandaisesaus** in de steelpan van de **eieren** 4 - 6 minuten op laag vuur. Roer goed over de bodem om aanbranden te voorkomen.



4. Spinazie bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat deze slinken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Zalmfilet bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **zalmfilet** 3 - 4 minuten op de huid. Bak de **vis** nog 2 - 3 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** en de **broccolini** over de borden. Leg de **zalmfilet** schuin tegen de **broccolini**. Verdeel de eiersalade en de **spinazie** ernaast. Serveer met de **hollandaisesaus**.

Eet smakelijk!



Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



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

Een avondje uitpakken zonder je spaarpot te breken? Onze klassiekers toeverden we om in een speciale editie met luxe twist en vol verrassende smaken.



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	524 /125
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant.



3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel. Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **paprika** en de **geraspte Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.



4. Salade maken en serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **burrata** over de pizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Weetje 🌿 Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?

Eet smakelijk!



Aussie burger met “the lot”: spek, ei, gepekelde bieten met mangochutney, aardappelpartjes en sla

Street food

Totale tijd: 40 - 50 min.



Rode biet



Briochebroodje



Meatier burger



Geraspte belegen kaas



Mangochutney



Ui



Tomaat



Botersla



Ovenaardappelpartjes



Ei



Ontbijtspek



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



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, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpart(en) (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5565 /1330	679 /162
Vetten (g)	81	10
Waarvan verzadigd (g)	25,9	3,2
Koolhydraten (g)	95	12
Waarvan suikers (g)	20,2	2,5
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	6,7	0,8

Allergenen

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



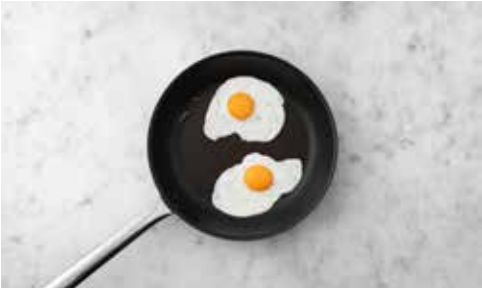
1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in dunne plakjes (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).

Tip: *Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een beetje olijfolie op je vingers om ervoor te zorgen dat ze niet rood kleuren.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Ei bakken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



2. Bieten pekelen

Kook de **bieten**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet het vocht af, maar laat een bodempje van ongeveer ½ cm kookvocht in de pan. Voeg de **ui** en per persoon: 1 tl suiker, 1 el wittewijnazijn en ½ tl zout toe en laat sudderen op laag vuur tot de suiker en het zout zijn opgelost. Haal de pan met **bieten** en **ui** van het vuur en laat staan tot gebruik.

Weetje 🌱 *Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!*



5. Burgers bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een andere koekenpan met deksel en bak de burger 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **geraspte kaas** over de **burgers**, zet het deksel op de pan en laat de **kaas** smelten. Snijd ondertussen de broodjes open en besmeer met een beetje mayonaise. Beleg met een paar **boterslablaadjes**, de **bietenplakjes** en de **ui**.

Tip: *Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.*



3. Aardappelen bakken

Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 20 minuten in de oven. Leg halverwege het **ontbijtspek** erbij en bak de laatste 10 minuten mee. Meng in een saladekom per persoon: 1 el pekelvocht, ½ tl mosterd, ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Leg de **burgers** met **kaas** op de **broodjes**. Besmeer met **mangochutney** en beleg vervolgens met 1 **spekplakje** per persoon en het spiegelei. Verkruimel de overige **spekplakjes** en scheur de overige **botersla** in de saladekom. Voeg de **tomaat** toe en meng goed. Serveer de **burgers** met de salade, **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!