



HELLO  
FRESH

# Cheeseburger met gebakken aardappelpartjes

met sla en tomaat

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rosevalaardappelen



Hamburgerbol  
met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Half-on-half  
hamburger



Geraspte cheddar



Olijfolie met  
truffelaroma



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone  
sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze  
mals en zacht van smaak.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	3	3	5	6	8
Botersla* (krop(pen))	1	1	2	2	3	3
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 /979	575 /137
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,4
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	11,8	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,4	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 220 graden.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in partjes. Meng de **aardappelpartjes** in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelpartjes** 30 - 40 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om.
- Bak de laatste 4 - 5 minuten de **hamburgerbol** mee.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2/3 van de aardappelen. De overige aardappelen kun je de volgende dag verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



### 2. Snijden

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in plakken en haal de bladeren **sla** los van de krop.
- Houd 1 **tomatenplak** per persoon apart voor op de **burger**.
- Meng in een saladekom de overige **tomaat** met de **sla**, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **truffelolie**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ui bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de **burger** en de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de **burger** om, verdeel de **cheddar** erover, verlaag het vuur naar laag en bak, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en verdeel wat van de salade en de **tomatenplak** erop.
- Beleg met wat van de gebakken **ui** en de cheeseburger.
- Besprenkel de **burger** met het bakvet uit de pan.
- Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes**, de overige salade en de truffelmayonaise.



## Aziatisch geïnspireerde fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels, pinda's en rode peper

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Knoflookteentje		Gemberpuree
	Limoen		Zoete Aziatische saus
	Sojasaus		Ui
	Verse udonnoedels		Ongezouten pinda's
	Rode peper		[Mini-]komkommer
	Vegetarische runderstukjes		Tomaat



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	<b>1p</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>4p</b>	<b>5p</b>	<b>6p</b>
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1¾
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1¾
Vergeudelde udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1¾
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (kl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	430 /103
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	22,9	4,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
  - Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus, sojasaus, gemberpuree** en **knoflook**. Voeg de suiker en het sap van 1 **limoeneenpartje** per persoon toe. Meng de marinade goed.
  - Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met  $\frac{2}{3}$  van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.



2. Sniijder

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
  - Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
  - Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



Scan mij voor  
extra kooktips



3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoo vuur. Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
  - Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
  - Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden.
  - Garneer met de **pinda's** en de **rode peper**.
  - Besprenkel met de overige marinade naar smaak. Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



# Tomatensoep met pestobruschetta's

met Grana Padano en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Ui		Knoflookteentje
	Wortel		Tomaat
	Siciliaanse kruidenmix		Volkoren ciabatta
	Tomatenpuree		Paprikapesto
	Grana Padano vlokken DOP		

## 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, staafmixer, soeppan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 /605	326 /78
Vetten (g)	30	4
Waaran verzadigd (g)	7,8	1
Koolhydraten (g)	55	7
Waaran suikers (g)	23,1	3
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,8	0,4

## 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. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes en de **tomaat** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **tomaat**, de **Siciliaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten.
- Voeg de honing en de bouillon toe.
- Laat 12 - 15 minuten op laag vuur pruttelen.



### 3. Bruschetta's maken

- Snijd ondertussen het **broodje** in sneetjes van 1 cm. Verdeel de broodsneetjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie.
- Bak de **broodjes** 6 – 8 minuten in de oven. Beleg daarna met de **paprikapesto**.
- Haal de soep van het vuur, voeg de helft van de **Grana Padano** toe en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel een scheutje warm water toe als je de soep wilt verdunnen.



### 4. Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de overige **Grana Padano**.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de bruschetta's.

**Eet smakelijk!**



# Garnalen in zoete mangosaus

met roerbaknoedels, groenten en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Prei



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Mangoketchup



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

Een topper in je box: mangoketchup van The Ketchup Project. Een (h)eerlijk product met een mooi verhaal en een bijzondere smaak.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan, kleine koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2075 /496	480 /115
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	24,7	5,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	3,9	0,9

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** en de **prei** in halve ringen. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groenten** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Roerbakken

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Voeg de **noedels**, de **zoete Aziatische saus** en de sojasaus toe aan de pan met de **groenten** en roerbak nog 1 minuut (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en servere apart. Wie wil kan na het serveren naar smaak wat sojasaus toevoegen.



## 3. Garnalen bakken

- Voeg eventueel 1 el per persoon van het achtergehouden kookvocht toe aan de **noedels**. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** en de **Koreaanse kruidenmix** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **mangoketchup** en 1 tl water per persoon toe, meng goed en zet het vuur uit.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden en leg de **garnalen** erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met prei en mozzarella

met appelsalade en gebakken aardappeltjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Ui



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

Mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd, mozzare, om de bekende bollen te vormen.



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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611/863	632/151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	22	3,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven en schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Prei en ui bakken

Snijd ondertussen de **prei** en de **ui** in dunne halve ringen. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** en de helft van de **ui** 5 - 8 minuten. Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken.



### 3. Flammkuchen bakken

Leg de **flammkuchen** op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **zure room**. Laat ongeveer 1 cm vrij aan de rand. Beleg de **flammkuchen** met de **mozzarella** en de gebakken **prei** en **ui**. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.



### 4. Dressing maken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes (scan voor kooktips!). Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een saladekom de overige **ui** met de extra vierge olijfolie, mosterd, rodewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade maken

Meng vlak voor serveren de **appel**, de **aardappelblokjes**, de **sla** en de helft van de **peterselie** door de saladekom.



### 6. Serveren

Snijd de flammkuchen in stukken en serveer met de salade. Garneer met de overige **peterselie**.

Weetje 🍎 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! De relatieve hoeveelheid peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinnname.

Eet smakelijk!



# Geitenkaasomelet met patatas bravas

met geroosterde puntpaprika en aioli

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Rode puntpaprika



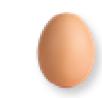
Knoflookteentje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen geitenkaas



Aioli



Groene puntpaprika



Nieuw ingrediënt in je box! De groene puntpaprika is een zoete, knapperige groente met een subtiele smaak. Lekker rauw of voor op de grill.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Alioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



### 2. Paprika bakken

Leg de rode en **groene puntpaprika** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng flink op smaak met zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

**Tip:** Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de paprika's op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de paprika's.



### 3. Smaakmakers snijden

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

**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.*



### 4. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus (scan voor kooktips!). Voeg eventueel water toe voor een iets dunner saus en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.



### 6. Serveren

Halver de **puntpaprika**'s in de lengte. Verdeel de omelet, de **aardappelen** en de geroosterde **puntpaprika**'s over de borden. Serveer met de tomatensaus en de **alioli** (zie Tip).

**Gezondheidstip** *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de alioli en de helft van de aardappelen. De overige alioli en aardappelen kun je in de koelkast bewaren en de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.*



# Gebakken aardappeltjes met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verge bladpeterselie  
en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.

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

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
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge 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	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 /661	466 /111
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,8
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	8,3	1,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pan met deksel.
- Verkruimel het bouillonblokje 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.



### 2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Kaas laten smelten

- Verhit vervolgens ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruiden** toe.
- Bak 5 minuten en schep regelmatig om. Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **gerasppte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

**Tip:** Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



### 4. Serveren

- 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.
- Verdeel de **aardappeltjes** over de borden en leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde mini-romatomaten en ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pesto genovese



Linguine



Ui



Tomaat



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Mini-romatomaten



Paprika



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 dikkere 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

Ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-romatomaten (g)	50	100	100	200	200	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	744 /178
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,8
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	13,3	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **linguine**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **ui** en de **tomaat** in partjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een ovenschaal de **paprika**, **tomaat**, **mini-romatomaten** en de **ui** met de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Snijden

- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal, bovenop de **groenten**.
- Rooster de **groenten** en **kaas** 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verge bladpeterselie** fijn.



## 3. Pasta koken

- Kook de **linguine**, afgedekt, 12 - 14 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.
- Voeg de **groene pesto** en **linguine** toe aan de ovenschaal en meng goed door elkaar.



## 4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over diepe borden.
- Garneer met de **verge bladpeterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige rauwkost

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflooteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verge gember



Oranjehoen krokante  
kipschnitzel



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.

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, rasp, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	586 /140
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	104	16
Waarvan suikers (g)	22,7	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

**Tip:** Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gember** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook. Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



### 3. Schnitzel bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Schud de pan tijdens het bakken af en toe zodat de **schnitzel** niet aanbakt. Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en 1 tl water per persoon.



### 4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden. Schep de zoetzure rauwkost naast de **rijst**.
- Leg de **schnitzelreepjes** erbovenop.
- Garneer met de saus en het groene gedeelte van de **bosui**.

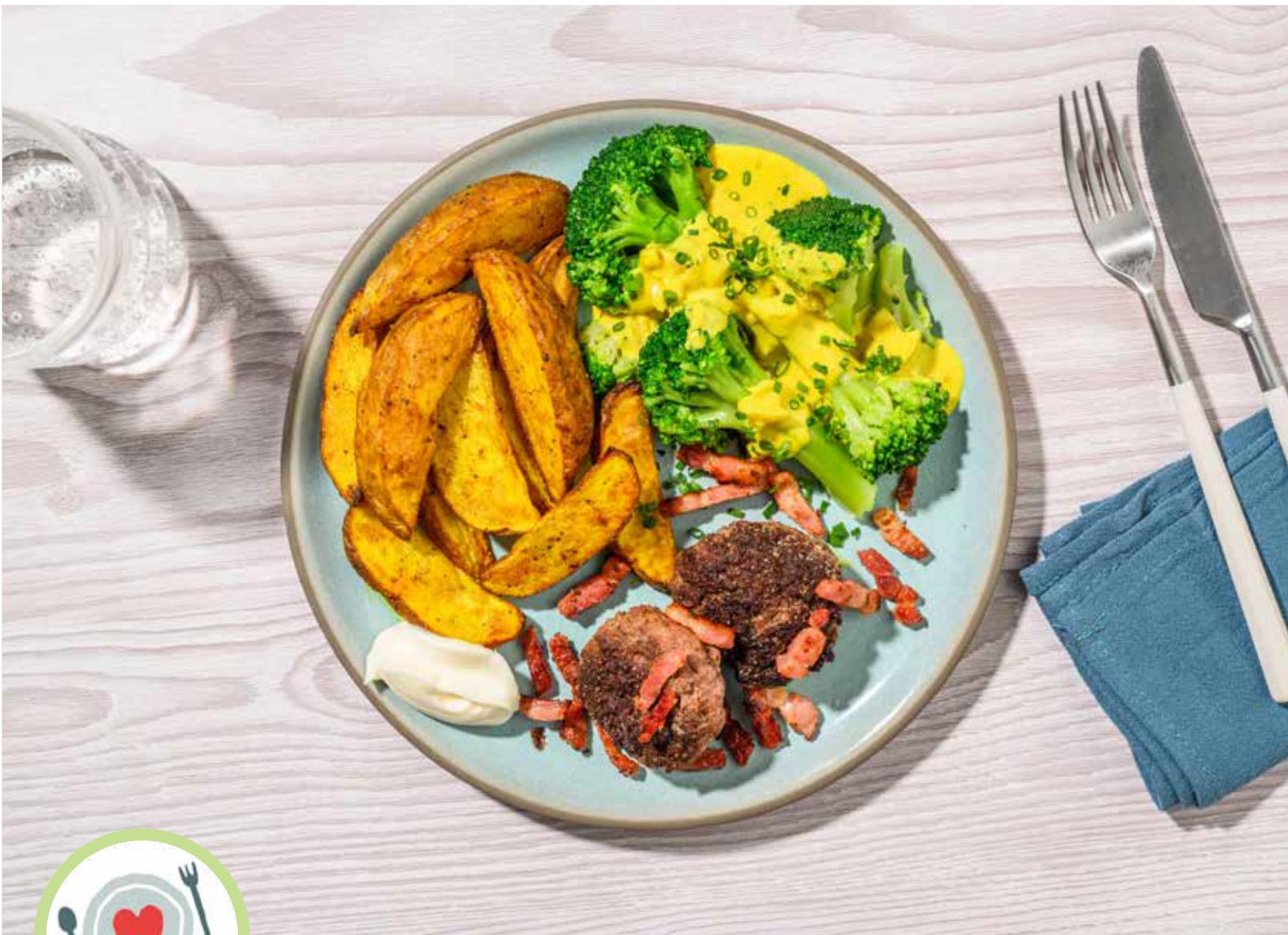
**Weetje** Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden én gezonde spieren.

# Mini-hamburgers met spekreepjes

met broccoli in cheesy kerriesaus, bieslook en aardappelpartjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



**Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:**

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."



Kleine half-  
om-half burger



Aardappelen



Verge bieslook



Geraspte Goudse kaas



Kerriepoeder



Broccoli



Ui



Spekreepjes



Oatly kookhaver bio



Olijfolie met  
truffelaroma

## 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, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
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
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Aardappelpartjes bakken

- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelpartjes** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan.
- Dek de pan af en kook 12 - 14 minuten op middelhoog 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 **burgers** 4 - 6 minuten. Keer de **burgers** halverwege. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ondertussen ruim gezouten water 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** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Saus maken

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



## 4. Serveren

- Snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **truffelolie**.
- Verdeel de **aardappelpartjes**, **broccoli**, **spekreepjes** en **burgers** over de borden.
- Giet de cheesy kerriesaus over de **broccoli**.
- Garneer met de **bieslook** en serveer met de truffelmayonaise.

## Allergenen

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



# Andijviestamppot met spekjes

met walnoten, uienschutney en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gesneden andijvie



Aardappelen



Spekreepjes



Ui



Walnootstukjes



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Pikante uienschutney



Speciaal ingrediënt in je box! De veelzijdige seizoengroente andijvie is lekker rauw door een stamppot of salade, maar ook gestoofd is het een heerlijk bijgerecht.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	1	1	1	2	2
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 / 818	520 / 124
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	21,9	3,3
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	22,2	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Kook de **aardappelen** 14 minuten. Voeg de **andijvie** toe en kook 1 minuut verder.
- Giet af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Spekreepjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **verse kruiden** grof.

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



### 3. Jus maken

- Voeg de roomboter toe aan de pan met **spekjes** en laat de boter smelten. Voeg de **ui** toe en fruit 2 - 3 minuten.
- Voeg de **uienschutney** en 30 ml van het achtergehouden kookvocht per persoon toe. Laat 4 - 5 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Breng de jus op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en andijvie met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk en roomboter naar smaak toe om het smeuig te maken.
- Roer de mosterd en de helft van de **verse kruiden** door de stampot en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden. Verdeel de **spekjes** en jus over de stampot. Garneer met de **walnootstukjes** en de overige **verse kruiden**.



# Witte grillkaas met kruidige yoghurtsaus

met rijst, champignons en paprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

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



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, koekenpan met anti-aanbaklaag, pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	629 /150
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,8
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	12,1	2,4
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

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



### 3. Grillkaas bakken

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

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentjes



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte.

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

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

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

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

## 2. Saus maken

- Verhit de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe aan de hapjespan en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **puntpaprika** en de **passata** toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen het **basilicum** grof. Haal, wanneer de saus klaar is, de saus van het vuur en meng de **mascarpone** erdoorheen.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Meng 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon door de saus. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	645 / 154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,3	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



# Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottole tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottolo tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serrano ham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	842/201
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,7
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	12,8	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

**Tip:** Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Toppings voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.

:



## 3. Pasta afmaken

- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met **groenten** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden. Verdeel de **ham** en **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Romige gigli met portobello

met tomatentapenade, walnoten en spinazie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Spinazie



Tomatentapenade



Portobello



Ui



Biologische crème fraîche



Gigli



Walnootstukjes



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.

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, pan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	758 /181
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,8
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	12,9	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,8	0,4

## 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 **pasta** en verkruimel het bouillonblokje erboven (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **portobello** door de helft en daarna in plakjes.
- Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar in de pan. Giet af, maar bewaar minstens 100 ml kookvocht per persoon. Zet apart.

**Tip:** Wil je snel klaar zijn? Gebruik dan een waterkoker om het water te koken.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Portobello bereiden

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Voeg de **portobello** toe.
- Bak tot het vocht van de **portobello** verdampft is. Voeg dan de **walnootstukjes** en de helft van de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Bak 3 minuten en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Schep de gebakken **portobello** in een kleine kom en bewaar apart.



## 3. Saus maken

- Verhit in dezelfde pan de olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak in 3 minuten goudbruin. Voeg de overige **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **crème fraîche**, **tomatentapenade** en 50 ml kookvocht per persoon toe en meng goed. Verlaag het vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan (zie Tip).

**Tip:** Vind je de saus te dik? Voeg dan nog een scheutje kookvocht toe en roer door tot het weer een gladde saus is.



## 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Schep de **portobello** en **walnootstukjes** over de **pasta**.

**Eet smakelijk!**



# Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano  
Reggiano DOP



Spekreepjes



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



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

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

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, rasp, pan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	960 /229
Vetten (g)	43	12
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,2
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	8,7	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	9
Zout (g)	1,8	0,5

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteentje**. Leg de hele **knoflookteentje** in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit de roomboter in de pan met **knoflook**. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal de **knoflookteentje** uit de pan.
- Rasp ondertussen de **kaas**.

**Weetje** Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



### 3. Saus maken

- Snij de **tomaat** in partjes.
- Voeg de **kookroom** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**. Voeg meteen daarna het roommengsel en 2 el kookvocht per persoon toe. Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.



### 4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **rucola** en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**.
- Breng eventueel verder op smaak met peper. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Wildzwijnburger met romige mosterdsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Wildzwijnburger



Oatly kookhaver bio



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.

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, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	488 / 117
Vetten (g)	50	7
Waaran verzadigd (g)	22,1	3,1
Koolhydraten (g)	58	8
Waaran suikers (g)	10,4	1,5
Vezels (g)	19	3
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. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met het bouillonblokje in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk, ½ van de roomboter en de helft van de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten koken

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

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



### 4. Burger bakken

Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **Oatly kookhaver**, rode wijnazijn en de overige mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Groenten op smaak brengen

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Mexicaans gekruide linzenstoof met bieten-tortillachips

met zoet-pittige chilisaus, wortel en mais

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Mais in blik



Linzen



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Limoen



Zoet-pittige chilisaus Biologische zure room



Biologische zure room



Geraspte Goudse kaas



Bieten-tortillachips



Wortel



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



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, grote wok of hapjespan, kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Bieten-tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	496 /119
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	25,4	4,8
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en houd apart in een kom (scan voor kooktips!).
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes.
- Giet de **mais** en de **linzen** af in een vergiet.

**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.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak) 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Verlaag het vuur, meng de **mais** en **linzen** door de saus en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Toppings maken

- Snijd de **limoen** in partjes. Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom met **tomatenblokjes**.
- Voeg de suiker toe aan de **tomatenblokjes**. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en houd apart.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met de **zure room**.



## 4. Serveren

- Verdeel de linzenstoof over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte kaas** en tomatensalsa.
- Serveer de overige **limoenpartjes** ernaast.
- Serveer met de zoet-pittige roomsaus en de **tortillachips**.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauwfilet met za'atar en frisse salsa

met kruidige parelcouscous en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kabeljauwfilet



Parelcouscous



Ui



[Mini]-komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode peper



Verge bladpeterselie en munt



Za'atar



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook geroosterd sesamzaad en sumak.



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, koekenpan met deksel, grote kom, pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie en munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Za'atar (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	443 /106
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Couscous koken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit de helft van olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **parelcouscous** met de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vis bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Voeg de **vis** toe aan de **ui**.
- Bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Voeg de **za'atar** in de laatste minuut toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.



### 3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **verse kruiden** toe aan een grote kom.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de **sinaasappel**, de witewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper zout. Roer alles goed door.



### 4. Serveren

- Meng ¾ van de **Midden-Oosterse kruiden** door de **parelcouscous** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom mayonaise met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.
- Serveer de **couscous** in kommen. Verdeel de **vis**, **ui** en salsa eroverheen. Garneer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Bulgursalade met kipfilet en geroosterde bietjes

met frisse komkommersalade, geitenkaas en amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Knoflookteentje



Bulgur



Ui



Gedroogde oregano



Kipfilet met mediterrane kruiden



Vers bladpeterselie en munt



[Mini-]komkommer



Gezouten amandelen



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	2	1½	2½
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	575 / 137
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,7
Koolhydraten (g)	46	10
Waarvan suikers (g)	15,5	3,3
vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Bietjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **biet** en halveer (zie Tip). Snijd vervolgens in partjes van 1 - 2 cm dik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **bietenpartjes** met de helft van de **knoflook** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **biet** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Tip:** Let op: de biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat schillen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bulgur koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Voeg de **ui**, **kip**, **oregano**, de overige **knoflook** en de overige olijfolie toe aan een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed met elkaar en rooster 12 - 15 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



### 3. Salade maken

- Snijd de **peterselie** en de **muntblaadjes** fijn.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, honing, peper en zout. Meng de **verse kruiden** en de **komkommer** door de dressing.
- Hak de **amandelen** grof.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur**, **biet** en **komkommer** over diepe borden.
- Snijd de **kipfilet** in plakken en leg de **kip** en **ui** bovenop de **bulgur**.
- Garneer met de **amandelen** en **geitenkaas**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Spinazie-kokoscurry met gele rijst

met tomaat, cashewstukjes en spiegelei

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Witte langgraanrijst



Cashewstukjes



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



Tomatenblokjes



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 / 889	589 / 141
Vetten (g)	49	8
Waaran verzadigd (g)	17,1	2,7
Koolhydraten (g)	88	14
Waaran suikers (g)	14,7	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewnoten** 1 minuut. Voeg daarna de **kokosrasp** toe en rooster tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar beide apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Curry maken

Laat de wok of hapjespan van de toppings een beetje afkoelen en voeg dan de zonnebloemolie toe. Bak de **knoflook**, de **rode peper** en de **gele currykruiden** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomatenblokjes** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe en verkruimel het overige bouillonblokje erboven en breng aan de kook.



### 4. Spiegelei bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Snijd de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes. Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat al roerend slinken.



### 5. Spinazie toevoegen

Laat 1 - 2 minuten zachtjes koken. Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de curry met **spinazie** op de **rijst**. Leg het **ei** erbovenop. Garner met de **koriander** en de cashew-kokostopping. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Pompoen-pindasoep met gekookt ei

met volkoren platbrood

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Pindakaas



Sojasaus



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

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

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

Steelpan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2100 /502	281 /67
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	12	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Soep maken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op hoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui**, de **wortel**, de **pompoenblokjes** en het **kerriepoeder** toe. Roerbak 2 minuten.
- Voeg vervolgens de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 2. Ei koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan.
- Kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard.
- Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snij doormidden.

**Weetje** *Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.*



### 3. Soep pureren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het **platbrood** 30 seconden per kant.
- Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Breng op smaak met de **sojasaus** en peper.



### 4. Serveren

- Besprengel vlak voor serveren het **platbrood** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Server de soep in kommen en leg het **ei** erop.
- Serveer het **platbrood**ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met geroosterde cherrymaten en kruidige venkel

met witte kaas, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteentjes



Rode cherrymaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

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

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 kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	403 /96
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	1,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	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 en Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Snijd de **venkel** in reepjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Venkel bakken

Meng in een grote kom de **venkel** met de helft van de olijfolie, de **tomatenpuree** en 1 tl **Afrikaanse kruiden** per persoon. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



### 3. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



### 4. Cherrytomaten bakken

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met balsamicoazijn en de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 12 - 15 minuten mee in de oven.



### 5. Afwerken

Hak de **amandelen** grof. Verkruimel de **witte kaas**. Snijd de **peterselie** fijn. Haal de risotto van het vuur en roer de helft van de **witte kaas** en de helft van de **peterselie** erdoor. Roer ⅓ van de **cherrytomaten** en de overige **Afrikaanse kruiden** door de risotto en breng goed op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de risotto in diepe borden. Leg de geroosterde **venkel** en overige **cherrytomaten** erbovenop. Garneer met de **amandelen**, overige **witte kaas** en **peterselie**.

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

Eet smakelijk!



# Noedels met rundergehakt en gefrituurde uitjes

in zoete Aziatische saus met spitskool en broccoli

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Brede rijstnoedels



Gesneden spitskool



Broccoli



Zoete Aziatische saus



Knoflookteentje



Gefrituurde uitjes



Ui



Koreaanse kruidenmix



Oosters gekruide rundergehakt



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



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, koekenpan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	625 / 149
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,4
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	21,3	4,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	3,6	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en **ui** met de **spitskool**, afgedekt, 4 - 5 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Noedels koken

- Kook ruim water in een pan.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** en de **noedels** in 6 - 7 minuten beetgaar, giet af en spoel af onder koud water.
- Besprengel met de overige zonnebloemolie, schep goed om en houd apart.



## 3. Saus maken

- Voeg de **Koreaanse kruiden** en het **gehakt** toe aan de **groenten**.
- Bak het **gehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur.
- Meng ondertussen in een kom de **zoete Aziatische saus** met de sojasaus en de ketjap (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 *let je op je zoutinnname? Laat dan de sojasaus weg en voeg eventueel tijdens het opdienen wat sojasaus toe.*



## 4. Serveren

- Zet het vuur lager, voeg de saus toe aan het **gehakt** met **groenten** en roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **noedels** en **broccoli** toe en schep alles goed door elkaar.
- Verdeel de stir-fry over de borden.
- Garneer met de **gefrutuurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



# Broccolisoep met kaas en verse kruiden

met pesto-sterbroodje

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Broccoli



Ui



Pesto genovese



Italiaanse kruiden



Verse bladpeterselie & basilicum



Knoflookteentje



Geraspte Italiaanse kaas



Aardappelen



Cashewstukjes



Seizoensbroodje

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit sterbroodje laten we de maaltijd éxtra schitteren in deze feestmaand. Fijne feestdagen!  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, kleine kom, soeppan met deksel, lepel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	250	500	860	1000	1360	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	323 /77
Vetten (g)	40	4
Waaran verzadigd (g)	13,5	1,4
Koolhydraten (g)	59	6
Waaran suikers (g)	8,2	0,9
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snij de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snij fijn. Snij de bloem van de **broccoli** in roosjes en snij de steel in blokjes. Schil de **aardappelen** en snij in gelijke stukken.

**Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep maken

Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 - 3 minuten. Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **broccoli** en **aardappelen** toe en giet de bouillon erbij. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 14 - 18 minuten koken op middelhoog vuur.



### 4. Garnering maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **cashewnoten** goudbruin. Haal uit de pan en houd apart. Snij de **verse kruiden** fijn.



### 5. Soep puren

Haal de pan van het vuur en voeg de **Italiaanse kruiden**, de mosterd en de helft van de **verse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel extra water toe als de soep iets te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Brood maken

Snijd het **broodje** in een ruitjespatroon gedeeltelijk door, maar let erop dat je het niet helemaal doorsnijdt. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de helft van de **pesto** en de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Smeer met een lepel voorzichtig het pestomengsel aan de binnenkant van het **brood**. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven.



### 6. Serveren

Serveer de soep in kommen. Verdeel de overige: **pesto**, **kaas** en **verse kruiden** over de soep. Garneren met de **cashewnoten** en serveer het **brood**ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kalkoenfilet in romige masalasaus

met rijst en kruidenyoghurt

Totale tijd: 45 - 55 min.



Basmatirijst



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Knoflookteentje



Ui



Verse gember



Rode peper



Garam masala



Kookroom



Passata



Biologische volle yoghurt



Verse koriander en munt



Tomaat



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

Wist je dat garam masala letterlijk 'pittig kruidenmengsel' betekent in het Hindoestaans?

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, fijne rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	578 /138
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,5
Koolhydraten (g)	87	15
Waarvan suikers (g)	15,7	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Bakken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kalkoenstukjes** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Haal de **kalkoenstukjes** uit de pan en houd apart.



### 2. Saus maken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **rode peper**, **knoflook** en **gember** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **tomaat** toe en bak 3 minuten mee. Voeg de **garam masala** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **passata** en **kookroom** toe, meng goed en laat 11 minuten op laag vuur inkoken (scan voor kooktips!). Roer regelmatig.
- Voeg de **kalkoenstukjes** toe en kook 4 minuten verder.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt warm tot serveren.
- Verwijder de **muntstengels** en snijd de **muntblaadjes** en de **koriander** fijn.
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **kruiden** toe aan een kom, voeg de **yoghurt** toe en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** op borden en schep de kalkoencurry erbovenop.
- Garneer met de overige **verse kruiden** en serveer met de yoghurtsaus.

**Eet smakelijk!**



# Za'atar wraps met gemengd gehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De groene puntpaprika is een zoete, knapperige groente met een subtiele smaak. Lekker rauw of voor op de grill.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Witte tortilla		Za'atar
	Roomkaas		Sumak
	Gemengd gekruid gehakt		Ui
	Tomaat		Handsinaasappel
	Midden-Oosterse kruidenmix		Verse bladpeterselie en munt
	Groene puntpaprika		

## 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, 3x kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	651 /156
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,9
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	15,9	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Pers de helft van de **sinaasappel** uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat** met de **sinaasappelblokjes** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



### 2. Vlees bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** met de **paprika** en de **Midden-Oosterse kruiden** 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe aan de **groenten** en bak nog 3 - 5 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Mengen

- Meng in een kleine kom het water met de overige olijfolie. Smeer dit over één kant van de **tortilla's** en bestrooi met de **za'atar**.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de **roomkaas** met ½ van de **sumak** en ½ el **sinaasappelsap** per persoon.



### 4. Serveren

- Besmeer de lege kant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **groenten** en het **gehakt**. Beleg vervolgens met de tomaten-sinaasappelsalsa.
- Garneer met de **verse kruiden** en de overige **sumak**.
- Besprenkel met honing naar smaak en vouw de **tortilla's** dicht (scan voor kooktips!).

**Eet smakelijk!**



# Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Linguine



Garnalen



Ui



BBQ-rub



Tomaat



Oatly kookhaver bio



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!

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
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Oatly kookhaver bio (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik (scan voor kooktips!). 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 en 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 dikje de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



Scan mij voor extra kooktips!



## 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). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

**Tip:** Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taaï 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 **Oatly kookhaver** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Vind je de saus te dik? Roer dan 1/2 - 1 el kookvocht per persoon door de saus.

## 5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.

## 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi 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!



# Vegetarische schnitzel met gomasiobroccoli

met romige aardappelsalade en augurken

Familie Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gesneden augurken



Aardappelen



Broccoli



Ui



Gomasio-tuinkruidenmix



Plantaardige schnitzel met cornflakes



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

Je brengt de broccoli 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

Pan, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	522/125
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,9
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	8,2	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!).
- Voeg de **aardappelen**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan een pan met deksel.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 14 minuten zachtjes koken.
- Giet de **aardappelen** af en leg terug in de pan. Voeg de helft van de roomboter toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** fijn.

**Weetje** Broccoli wordt beschouwd als een superfood, en daar is een goede reden voor - het bevat niet alleen veel vitamine B, C en E, maar is ook een geweldige bron van calcium, kalium en ijzer.



### 3. Aardappelsalade maken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Gebruik eventueel meerdere koekenpannen als je voor veel mensen kookt.
- Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Meng in een saladekom de **aardappelen** met de mayonaise, mosterd, **ui** en **augurken**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **broccoli** met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de **schnitzel** met de **broccoli** en de aardappelsalade.

**Eet smakelijk!**



# Burger met smokey tomatenketchup

met aardappelblokjes en tomatensalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Gekruide runderburger



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbol met sesam



Rucola en veldsla



Tomaat



Ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Geroukt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	609 /145
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,9
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	17,3	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelblokjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aardappelblokjes** met het **paprikapoeder** in de koekenpan in 10 - 12 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Hamburger bakken

- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen en de **ui** in dunne ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **runderburger**, de **puntpaprika** en de **ui** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is (zie Tip).

**Tip:** Gebruik eventueel 2 pannen als je voor meer dan 2 mensen kookt.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Leg de **tomatenpartjes** erop.
- Besprengel met de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden en besmeer met de **smokey tomatenketchup**.
- Beleg de **hamburgerbol** met de **runderburger**, **puntpaprika**, **ui** en eventueel wat van de salade.
- Serveer de **aardappelblokjes** en de mayonaise naast de salade.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade

met knapperige groenten, mais en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Varkensboerengehakt



Gedroogde laos



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!



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, kom, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde laos (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 /902	771 /184
Vetten (g)	58	12
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,3
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	16,4	3,3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	4,9	1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

**Tip:** Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort een voor een in een koekenpan vlak voor serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en ½ el water per persoon tot een marinade (zie Tip).
- Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en **laos** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.

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



## 3. Smaakmakers bereiden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de marinade toe aan de pan met **gehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus**, wittewijnazijn en ½ el water per persoon.



## 4. Serveren

- Serveer alles in aparte schaaltjes zodat iedereen de eigen **tortilla's** kan samenstellen.

**Eet smakelijk!**



# Noedels met vegetarische runderstukjes

met pinda's en roerbakgroenten

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

Receptontwikkelaar Chiara: "Dit noedelgerecht is geïnspireerd op de 'Swicy' trend waarbij zoet met pittig gecombineerd wordt. De honing en sambal in dit recept omarmen deze trend en geven veel smaak aan het gerecht."

## NUTRI-SCORE



Mie noedels



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteken



Vegetarische runderstukjes



Groentemix met wittekool



Vers bladpeterselie en korander



Woksaus met gember



Ongezouten pinda's

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, pan, keukenpapier, koekenpan, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	689 /165
Vetten (g)	29	7
Waaran verzadigd (g)	4,3	1,1
Koolhydraten (g)	68	17
Waaran suikers (g)	18,8	4,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Kook ruim water in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Verdeel de bloem over een diep bord.
- Dep de **vegetarische rundvleesreepjes** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout en wentel door de bloem (zie Tip).

**Tip:** Doe dit direct voor het bakken zodat het vlees knapperig blijft.



### 2. Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. **Bak de vegetarische runderstukjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de helft van de **woksaus** toe en zet het vuur laag. Roerbak 1 minuut mee zodat de stukjes goed bedekt zijn met de saus.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Noedels roerbakken

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix**, de **gemberpuree** en de **knoflook** 6 - 8 minuten.
- Voeg de **noedels**, de overige **woksaus** en sambal naar smaak toe aan de wok. Roerbak nog 1 minuut en voeg dan de **vegetarische runderstukjes**, sojasaus en honing toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Serveer de roerbak op borden.
- Garneer met de **pinda's** en de **verse kruiden** (zie Tip).
- Besprenkel tenslotte met de **sesamolie**.

**Tip:** Hou je niet van koriander? Serveer dan de koriander apart zodat iedereen het naar eigen smaak kan toevoegen.

**Eet smakelijk!**