



Flammekuchen met geitenkaasbolletjes en dadelcompote

met courgette, basilicumcrème en rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Flammkuchen



Geitenkaasbolletjes
met honing



Italiaanse kruiden



Knoflookteentje



Rode ui



Courgette



Rucola en veldsla



Basilicumcrème



Pompoenpitjes



Dadelstukjes



Fresco spalmabile -
roomkaas



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

Maak deze week je eigen dadelcompote! Het is vol van smaak en sticky, met een natuurlijke zoetheid en een licht hartige toets. Bovendien is het snel en gemakkelijk klaar te maken!



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammekuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 / 752	629 / 150
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,2
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	28,1	5,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 230 graden.
- Week de dadels in een kleine kom met lauwwarm water.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de Italiaanse kruiden, de knoflook en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Breng op smaak met peper en zout.



Compote maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een kleine pan op middellaag vuur en bak de ui 10 minuten.
- Laat de dadels uitlekken en voeg toe aan de pan. Bak 4 minuten verder.
- Blus af met ⅓ van de balsamicoazijn en roer de suiker erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat nog 1 minuut pruttelen.



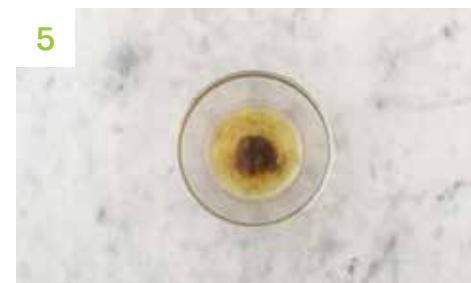
Flammekuchen voorbereiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de courgette.
- Leg ⅓ van de courgettelinten op een bakplaat met bakpapier en besprekel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de flammekuchen op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de roomkaas.



Pompoenpitten roosteren

- Beleg de flammekuchen met de overige courgettelinten en breng op smaak met peper en zout.
- Plaats beide bakplaten 9 - 11 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de sla en de geroosterde courgette toe aan de saladekom. Meng goed.



Serveren

- Serveer de flammekuchen op borden met de salade ernaast.
- Beleg de flammekuchen met de dadelpompoen en de kaas.
- Besprekel met de basilicumcrème.
- Garneer de salade met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Smokey orzo met witte kaas en vers basilicum

met knoflookbrood en geroosterde groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Met basisproducten uit je voorraadkastje, zoals olijfolie, kruiden en knoflook, is zelfgemaakt knoflookbrood supermakkelijk te maken! Het is ook perfect om wat van de tomatensaus in dit gerecht mee op te scheppen.

Scheur mij af!



Vers basilicum
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteentje



Passata



Gerookt paprikapoeder



Volkoren ciabatta



Witte kaas



Siciliaanse kruidenmix

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, pan(nen) (met deksel), steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2682 / 641	484 / 116
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,4	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de blaadjes van de oregano en hak grof. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de courgette en aubergine in blokjes van 1 cm.
- Meng in een grote kom de groenten met de oregano. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Laat wat ruimte over voor het brood (zie Tip).
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot alles gaar is.

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



Orzo koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de orzo in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de helft van de knoflook 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de passata. Voeg het gerookte paprikapoeder en de suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Snijd het broodje open en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Bestrooi met de Siciliaanse kruiden en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 8 minuten mee met de groenten.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd het basilicum grof.
- Voeg de witte kaas en het basilicum toe aan een kom en breng op smaak met peper.



Serveren

- Meng de geroosterde groenten door de orzo.
- Serveer de smokey tomatensaus op borden en schep de orzo erbovenop.
- Garneer met de mengeling van witte kaas en basilicum.
- Snijd het brood in repen en serveer ernaast.

Eet smakelijk!



Kindvriendelijke orecchiette met knoflookgarnalen

en voor ouders: garneer met witte kaas en rucola!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Orecchiette



Garnalen



Knoflooteen



Ui



Rode puntaprika



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rucola



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	2703 / 646	600 / 143
Vetten (g)	20	4
Waaran verzadigd (g)	9,6	2,1
Koolhydraten (g)	82	18
Waaran suikers (g)	15,9	3,5
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en snij de puntpaprika in blokjes.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 4 - 6 minuten.
- Pers ondertussen de helft van de knoflook of snijd fijn. Voeg toe aan de groenten en bak 1 minuut.
- Roer de passata, Siciliaanse kruiden, suiker en zwarte balsamicoazijn erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur zachtjes koken tot serveren.

3



Snijden

- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Snij de overige knoflook in dunne plakjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de knoflookplakjes in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snij ondertussen de peterselie grof.
- Voeg de pasta toe aan de saus zodra de pasta gaar is en kook 1 minuut.

4



Serveren

- Voor de ouders: serveer de rucola over diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de pasta en garnalen eroverheen. Verkruimel de witte kaas eroverheen en garneer met de peterselie.
- Voor de kinderen: serveer de pasta over diepe borden en verdeel de garnalen eroverheen.

Eet smakelijk!



Kindvriendelijke veggie gehaktballetjes in pindasaus

en voor ouders: garneer met chili-olie!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte langgraanrijst



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®



Rode ui



Broccoli



Kokosmelk



Pindasaus



Chili-olie



Gefrituurde uitjes



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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 met deksel, pan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Chili-olie (ml)	4	8	12	16	20	24
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	700 /167
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3,6
Koolhydraten (g)	92	16
Waarvan suikers (g)	16,2	2,8
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 8 - 10 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af en laat uistomen.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes en de ui 5 - 6 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



2 Broccoli bakken

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccoli 4 - 6 minuten, of tot hij gelijkmatig bruin kleurt.
- Blus af met een scheutje water, dek af met het deksel en stoom 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3 Saus maken

- Voeg de kokosmelk, de pindasaus en de ketjap toe aan de gehaktballetjes.
- Meng goed en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng op smaak met peper en zout en laat op laag vuur pruttelen tot serveren. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.



4 Serveren

- Serveer de rijst, de broccoli en de gehaktballetjes op borden.
- Giet de currysaus eroverheen en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Voor ouders: besprenkel met de chili-olie (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflooksteen



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

Alla Norma is een klassieke Siciliaanse pastastijl die zijn naam dankt aan een beroemde opera. Het betekent letterlijk "in de stijl van Norma"!

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(nen) (met deksel), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3096 /740	648 /155
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,1
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	19,4	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur. Bak de aubergine in 10 - 12 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de Siciliaanse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Serveren

- Voeg de pasta, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met abrikozen-harissadressing

met quinoa, amandelschaafsel en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze abrikozenchutney is een lekkere mix van zoet en zuur met een kruidige bite. Het geeft net dat beetje extra aan curry's, wraps en roerbakgerechten.

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



Quinoa



Kikkererwten



Rode ui



Paprika



Wortel



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Tomaat



Verse bladpeterselie
en munt



Amandelschaafsel



Afrikaanse kruidenmix



Abrikozenchutney



Hello Harissa

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

Blender of staafmixer (met hoge kom), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quinoa (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 / 817	579 / 138
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	24,6	4,2
Vezels (g)	27	5
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de quinoa 9 - 12 minuten.
- Spoel de kikkererwten onder koud water en laat ze uitlekken in een vergiet.
- Voeg de kikkererwten toe aan de quinoa en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en houd apart.



Amandelschaafsel roosteren

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de hapjespan en houd apart.



Kruiden snijden

- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes, de ui, paprika en wortel 3 - 4 minuten.
- Zet het vuur lager en plaats het deksel op de hapjespan. Bak nog 5 - 7 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Haal de gehaktballetjes uit de hapjespan en houd apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Tomaat snijden

- Haal de hapjespan van het vuur en voeg de quinoa, de Afrikaanse kruidenmix en de helft van de verse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een hoge kom.



Dressing maken

- Voeg de abrikozenchutney, de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de mayonaise toe aan de tomaat.
- Mix met een staafmixer tot een gladde dressing.
- Voeg eventueel wat extra mayonaise toe voor een dikkere dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de abrikozen-harissadressing.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Tuna melt naanpizza

met Siciliaanse kruiden, bieslook en knapperige salade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen.
Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Knoflookteentjes



Tonijn in water



Naanbroodje



Geraspte Goudse kaas



Mini-komkommer



Pruimtomaat



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Rode ui



Verske bieslook

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Naan (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3021 /722	578 /138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,7
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, passata, Siciliaanse kruiden, de zwarte balsamicoazijn en de helft van de suiker 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Naanpizza beleggen

- Leg ondertussen de naan op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten voor in de oven.
- Laat ondertussen de tonijn uitlekken.
- Besmeer de naan met de tomatensaus. Beleg met de tonijn en de helft van de ui.
- Verdeel de geraspte kaas over de naanpizza's. Bak de naanpizza's 5 - 8 minuten in de oven.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een grote saladekom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de tomaat, komkommer en bieslook toe aan de saladekom.
- Voeg de overige ui toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de naanpizza's met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Romige tortelloni met paddenstoelen uit de oven

met spinazie en kleine tomatensalade

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Champignons



Tomaat



Balsamicocrème



Paddenstoelentortelloni



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

Hun namen lijken zo op elkaar dat je ze gemakkelijk door elkaar haalt - maar tortelloni en tortellini zijn niet hetzelfde! Het verschil zit hem in de grootte: tortelloni zijn groter dan de fijngemalen tortellini.

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(men), grote hapjespan met deksel, ovenschaal, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Paddenstoelen-tortelloni (g)	150	300	450	750	750	1050
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (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)	3310 / 791	524 / 125
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,7
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook 2 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in plakken.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Champignons bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons en knoflook 5 - 6 minuten.
- Blus de hapjespan af met de zwarte balsamicoazijn en giet vervolgens de bouillon erbij.
- Roer de room, suiker en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Dek de hapjespan af en laat 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.



Afmaken

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan met saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel een scheutje water of extra bouillon toe.
- Voeg de tortelloni toe aan de saus. Roer goed door en voeg alles toe aan een ovenschaal.
- Bestrooi met de kaas en bak 8 minuten in de oven.



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de overige zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Serveer de tortelloni op borden en besprenkel met de balsamicocrème. Serveer de tomatensalade ernaast.

Eet smakelijk!



Dahl met naan en salsa

met gember, appel, kokosmelk en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naan met kruiden



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Limoen



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

Kumato-tomaten vallen op door hun diepe, bruingroene kleur en zoete smaak. Ook zijn ze van nature minder zuur dan gewone tomaten, waardoor ze extra sappig en zacht zijn.



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(men), grote hapjespan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3728 /891	458 /109
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	20,1	2,5
vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de appel met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp of snijd fijn.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de kurkuma en de groene currykruiden 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en gember toe en bak 2 - 3 minuten.



Dahl maken

- Voeg de linzen en appel toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de linzen gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Naan bakken

- Bak de naan 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Snijd de tomaat in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de limoen in partjes.



Salsa maken

- Meng in een kom de komkommer, tomaat, verse munt en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



Serveren

- Pers 1 limoenpartje per persoon uit over de dahl en roer goed door.
- Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de kokosrasp.
- Serveer met de naan, de frisse salsa en de eventueel overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Airfryer Tip: Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.



Brandt & Levie worst met wortel-pastinaakstamppot

met uienschutney, tomaat en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.

Scheur mij af!



Tomaat



Aardappelen



Pastinaak



Uienchutney



Geraspte cheddar



Wortel



Vers bladpeterselie
en bieslook



Varkensworst met
majoraan en knoflook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), grote pan, deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeblad peterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met majoraan en knoflook* (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
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 / 883	518 / 124
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,5	3,2
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	32,8	4,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen, de wortel en de pastinaak grondig (zie Tip).
- Snijd de aardappelen in kwarten en snijd de pastinaak en wortel in stukken van 2 cm.

Tip: Je kunt eventueel de aardappelen, wortel en pastinaak ook schillen.



Groenten koken

- Voeg de aardappelen en groenten toe aan een grote pan en zorg dat ze net onder water staan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna af.
- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper samen met een scheutje melk en een klontje roomboter.
- Roer de cheddar en mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout. Bewaar afgedekt apart tot serveren.



Groenten snijden

- Hak ondertussen de verse kruiden fijn.
- Snijd de tomaat in partjes.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de tomaat toe, dek af met het deksel en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Serveer de stampot over de borden, leg de worst met tomaat erop en besprenkel met het bakvet. Garneer met de verse kruiden en serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



Visgratin van zalm, kabeljauw en garnalen

met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

De Fransen gebruiken het woord 'gratin' niet alleen voor een krokant korstje uit de oven, maar ook om de Parijse elite te omschrijven.

Scheur mij af!



Garnalen



Kabeljauwfilet



Zalmfilet



Prei



Venkel



Rode ui



Knoflookteent



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Geraspte Goudse kaas

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(nen) (met deksel), ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 / 854	391 / 93
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	24,3	2,7
Koolhydraten (g)	69	8
Waarvan suikers (g)	14,6	1,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	45	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de prei in dunne ringen.
- Snijd de venkel in kwartalen, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de prei en de venkel toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de bloem toe en roerbak 1 minuut.
- Blus af met de bouillon en wittewijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Ovenschotel vullen

- Verlaag het vuur van de hapjespan met groenten en roer de room, de garnalen, de tomaat en de helft van de bladpeterselie door de saus.
- Breng de vis op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen.
- Strooi de geraspte kaas erover. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de aardappelen, afgedeckt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Puree maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeuig te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

Serveren

- Serveer de visgratin met de aardappelpuree.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Tortelloni met worst en kastanjechampignons

met pecorino, bospaddenstoelenpesto en bieslook

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Knoflookteentje



Ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kookroom



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte pecorino DOP



Verse bieslook



Tortelloni ricotta en spinazie



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

Bospaddenstoelenpesto geeft een diepe, aardse twist aan klassieke pesto; het is romig, nootachtig en hartig, met de frisheid van het basilicum en veel umami van de paddenstoelen. De perfecte aanvulling op dit gerecht!



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(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4561 / 1090	763 / 182
Vetten (g)	68	11
Waarvan verzadigd (g)	28,1	4,7
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de tortelloni.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Tortelloni koken

- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de paddenstoelenmix toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Kook ondertussen de tortelloni 4 - 5 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Snijden

- Haal de worstjes uit de koekenpan. Verkruimel het bouillonblokje boven de koekenpan.
- Voeg de room en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worst in plakken. Snijd of knip de bieslook fijn.



Serveren

- Verdeel de tortelloni over diepe borden.
- Schep de champignonroomsaus en de worst eroverheen.
- Besprengel met de bospaddenstoelenpesto.
- Garneer met de pecorino en de bieslook.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met ontbijtspek op brioche

met krieltjes en knapperige appelsalade

Familie | Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Meatier-burger



Appel



Rode cherrytomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kiel met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

Hamburgers zijn klassiek comfortfood, met smaakvolle burgers in een zacht broodje. Je kunt eindeloos variëren met verschillende toppings!



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x koekenpan(nen) (met deksel), saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515 /1079	637 /152
Vetten (g)	52	7
Waaran van verzoedigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	106	15
Waaran suikers (g)	35,9	5,1
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes. Halver de cherrytomaten.
- Haal de ontbijtspekplakjes los van elkaar en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het spek 5 - 8 minuten in de oven.
- Bak, kort voor serveren, het broodje 2 - 3 minuten in de oven.



Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de voorgekookte krieltjes en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten.
- Draai de burger om en verdeel de geraspte kaas eroverheen. Dek de koekenpan af en bak nog 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing, extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de appel, cherrytomaten en de slamix toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Serveer de krieltjes met mayonaise naar smaak.
- Snijd het briochebroodje open. Beleg met de burger, het ontbijtspek en de uienchutney. Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Eendendij in hoisinsaus met broccolini en paksoi

met aardappelpuree, gember, bosui en Thais basilicum

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekonfijte eendendijfilet



Aardappelen



Verge gember



Bosui



Knoflookteent



Paksoi



Bimi broccoli



Hoisinsaus



Sesamolie



Thais basilicum



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

Eendendij is een mals, smaakvol stuk vlees dat bekend staat om zijn sappige textuur. Het heeft een diepere en sterker smaak dan eendenborst, waardoor het ideaal is voor langzame bereiding of hartige gerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccoli* (g)	50	100	150	200	250	300
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	532 / 127
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	14	2,2
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	12,6	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de broccolini 3 - 5 minuten voor. Haal met een schuimspaan uit de pan en houd apart.
- Schil ondertussen de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten in dezelfde pan, giet daarna af en laat uitstomen.



Eend bakken

- Leg de eend, inclusief sappen, in een ovenschaal. Bestrijk de eend met de hoisinsaus. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de gember en snijd of rasp fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gember, het witte gedeelte van de bosui en de helft van het groene gedeelte van de bosui 4 - 5 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de broccolini en de stelen van de paksoi 4 minuten.
- Voeg de knoflook en de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het Thaise basilicum fijn.



Aardappelen stampen

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak tot een puree.
- Roer de gebakken bosui erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden en leg de eend in hoisinsaus erop.
- Serveer de gebakken groenten ernaast en besprenkel met de sesamolie.
- Garneer met het Thaise basilicum en de overige bosui.

Eet smakelijk!



Loaded taco's met varkenshaas en avocadosalsa

met limoenmayonaise, knapperige koolsla, barbecuesaus en mais

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Varkenshaas



Barbecuesaus



Wittekool en wortel



Avocado



Bosui



Limoen



Groene peper



Verse koriander
en munt



Mais in blik



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

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

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 kom(men), koekenpan(nen) (met deksel), rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4494 /1074	734 /175
Vetten (g)	64	10
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	18,2	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de varkenshaas in kleine blokjes van maximaal 1 cm.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en pers het sap uit.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de wittewijnazijn, de helft van de limoenrasp en de helft van de mayonaise.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng de helft van de verse kruiden door de koolsla.
- Breng op smaak met peper en zout.



Salsa maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de avocadolblokjes met het groene gedeelte van de bosui, de **groene peper** en 1 tl limoensap per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

- Laat de mais uitlekken.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaasblokjes en het witte gedeelte van de bosui 3 - 5 minuten.
- Voeg de mais en de barbecuesaus toe en bak 1 minuut verder.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur vervolgens uit en houd het vlees afgedekt warm.



Saus maken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Verwarm de tortilla's 1 minuut per kant en houd afgedekt apart.
- Meng in een kleine kom de overige mayonaise, de overige limoenrasp en een scheutje limoensap naar smaak.



Serveren

- Vul de tortilla's met de koolsla, het varkensvlees en de avocadosalsa.
- Besprengel met de limoenmayonaise en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Entrecote met sinaasappelgeglaceerde wortel en amandelschaafsel

met zoete-aardappelpuree, uienjus en komkommersalade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zoete aardappel



Ui



Gele wortel



Amandelschaafsel



Sinaasappel



Mini-komkommer



Rucola en veldsla



Entrecote



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

Entrecote wordt gewaardeerd om zijn dooradering - de vetstrepen die smelten tijdens het koken - waardoor dit stuk vlees extra sappig en mals is.



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, pan(nen) (met deksel), dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Sinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2155 /515	376 /90
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,8
Koolhydraten (g)	36	6
Waarvan suikers (g)	12,7	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Weeg de zoete aardappel af. Schil en snij in grove stukken.
- Kook de zoete aardappel in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Haal voor het beste resultaat de entrecote minimaal 30 - 60 minuten voor het bakken uit de koelkast.



Amandelschaafsel roosteren

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de wortel in dunne schijfjes en de ui in halve ringen.
- Snijd de sinaasappel in 4 partjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel 8 - 10 minuten. Draai halverwege om.
- Blus af met de sojasaus en het sap van 1 sinaasappelpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken en haal daarna van het vuur.



Entrecote bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de entrecote en de ui 3 - 4 (120g en 240g) minuten per kant of 5 - 6 (360g en 480g) minuten per kant.
- Haal het vlees uit de koekenpan en laat minstens 3 min rusten onder aluminiumfolie.



Puree maken

- Voeg aan de ui de bouillon en de mosterd toe. Breng aan de kook en laat indikken tot serveren.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Stamp de zoete aardappel en een klontje roomboter met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een saladekom de rucola en veldsla met de wortel en komkommer.
- Serveer de zoete-aardappelpuree over borden. Verdeel de entrecote en de uienjes eroverheen.
- Serveer de salade ernaast en garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Umami udonnoedels met kippendij

in romige, pittige en kruidige bouillon

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Het woord "umami" betekent "hartig" in het Japans. Het is een van de vijf smaakcategorieën, naast zoet, zuur, zout en bitter.

Scheur mij af!



Kookroom



Witte miso



Zwarteknoflookmarinade



Gochujang



Paksoi



Kastanjechampignons



Gele wortel



Vietnamesese saus



Verse koriander



Zwart sesamaad



Knoflookteent



Verse udonnoedels



Kippendij

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 pan, deksel, pan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	10	15	25	30	40	45
Zwarteknoflookmarinade* (g)	10	20	30	40	50	60
Gochujang* (g)	10	15	25	30	40	45
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Gele wortel* (stuk(s))	¼	1	¾	1	1¾	2
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	225	450	675	800	1125	1250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	362 /87
Vetten (g)	38	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,4
Koolhydraten (g)	78	8
Waarvan suikers (g)	11,7	1,2
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	45	5
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen

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



1



2



3



4



5

Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels en de groenten. Bereid de bouillon.
- Snijd de paksoi in de lengte in vier stukken. Snijd eventuele grotere stukken in acht stukken.
- Snijd de champignons in plakjes en de wortel in dunne stafjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de champignons 6 - 7 minuten per kant, of tot de kip en champignons gaar zijn.
- Blus af met de Vietnamese saus en kook nog 1 minuut.

Groenten koken

- Kook ondertussen de paksoi 3 - 4 minuten.
- Haal de paksoi met een schuimspaan uit de pan en houd apart.
- Kook in dezelfde pan de wortel 3 minuten.
- Voeg de noedels toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en houd apart.

Soep maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 30 seconden.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de room, de bouillon, de **gochujang** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en meng goed.

Afmaken

- Dek de pan af en laat 3 minuten pruttelen.
- Voeg de zwarte knoflookmarinade toe en laat nog 1 minuut pruttelen.
- Snijd ondertussen de koriander fijn (zie Tip).

Tip: Je kunt de koriander ook apart serveren, zodat iedereen de koriander zelf naar smaak kan toevoegen.

Serveren

- Serveer de noedels en de wortel in kommen.
- Giet de soep eroverheen en leg de paksoi, de kip en de champignons erbovenop.
- Garneer met de sesamzaadjes en koriander.

Eet smakelijk!