



HELLO
FRESH

Gehaktballetjes met wortel-preistamppot

met spekjes en ketjap jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Spekreepjes



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ketjap manis



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

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

Hapjespan, pan, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3653 /873	481 /115
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	25,8	3,4
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	22,8	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,4	0,3

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 (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.



2. Spekreepjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Prei stoven

Snijd ondertussen de **prei** in dunne ringen. Verhit een klontje roomboter in een hapjespan. Laat de **prei** 5 - 7 minuten aanstoven. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gehaktballen bakken

Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg een klontje roomboter toe. Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg nog een klontje roomboter toe en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen. Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.



5. Stampot maken

Voeg de **prei** toe aan de pan met **aardappelen** en **wortel**. Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **prei** grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de overige mosterd en een scheutje melk toe. Roer de spekreepjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de wortel-preistampot over de borden. Leg de gehaktballetjes erop en schenk de jus ernaover.

Weetje • Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



Camembert in bladerdeeg met gekaramelliseerde ui met krieltjes en tomatensalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Franse camembert



Bladerdeeg



Rode ui



Appel



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



Pruimtomaat



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

Camembert is ontstaan aan het eind van de 18e eeuw in het gelijknamige
Franse dorpje. Wist je dat camembert pas in de vorige eeuw zijn witte kleur
heeft gekregen?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	3456 /826	630 /150
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	26,1	4,8
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	21,8	4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
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 210 graden.
- Breng water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Kook 16 - 18 minuten, giet af en spoel af onder koud water.
- Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes en snijd de **tomaat** in partjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in plakjes. Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Appel bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Blus af met ¾ van de zwarte balsamicoazijn. Roer de suiker en de helft van de **tijm** erdoor. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Roer af en toe door.



3. Bladerdeeg vullen

- Verdeel de helft van de mosterd over ¼ **bladerdeegrol** per persoon. Leg de camembert erbovenop.
- Verdeel de helft van de gebakken **ui** en **appel** over de camembert en bestrooi met de overige **tijm**.
- Breng op smaak met peper. Breng de uiteinden van het deeg naar het midden, zonder te veel te trekken.
- Knijp het deeg aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het deeg goudbruin kleurt.



4. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige mosterd en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de sla, de **krieltjes**, de **tomaat**, de **puntpaprika** en de overige **appel** en **ui** toe. Meng goed door.
- Serveer de camembert in **bladerdeeg** op borden met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Fusion falafelbowl met chipotle-tahinsaus

met Koreaanse kruiden, aardappelpartjes en komkommer

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Chipotle-pasta is een pittige, rokerige smaakmaker gemaakt van gemalen chipotle pepers. Perfect voor sauzen en marinades en geeft een Mexicaanse kick in elk gerecht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Aardappelen		Falafel
	Koreaanse kruidenmix		Rodekool, witte kool en wortel
	Gekookte rode bieten		Komkommer
	Sesamolie		Chipotle-pasta
	Limoen		Tahin

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, grote saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Falafel* (g)	80	160	240	320	400	480
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Chipotle-pasta (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	477 /114
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
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.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om zodat de **aardappelpartjes** rondom bedekt zijn.
- Bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Dressing maken

- Meng in een kleine kom de Koreaanse **kruidenmix** met een scheutje olijfolie. Besprenkel de **aardappelpartjes** met de dressing in de laatste minuut van de baktijd.
- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Meng in een grote saladekom de **sojasaus**, suiker, **sesamolie**, **mayonaise**, wittewijnazijn en de helft van het limoen-watermengsel.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes en de biet in blokjes. Voeg beide toe aan de saladekom.
- Voeg de **rodekoel**, **wittekoel** en **wortel** toe en meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de tahin en het overige limoen-watermengsel.



4. Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** 3 - 5 minuten.
- Serveer de salade met de **aardappelpartjes** en **falafel** ernaast.
- Besprenkel met de chipotle-tahinsaus.

Eet smakelijk!



Kip in zoete sojasaus met pikante honingpinda's

met sticky knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



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

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je extra veel smaak toe aan 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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30	
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390	
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Zelf toevoegen							
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Water (ml)	100	200	300	400	500	600	
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	538 /129
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Weeg de **rijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de **rijst**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet eventueel af en laat afgedekt staan.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2. Snijden

- Snijd de **wortels** in dunne halve maantjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **wortels** 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanset van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

Tip: Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** en **ketjap** toe en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Snijd de **pikante honingpinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en groenten over de borden.
- Schep de **kipfilet** met saus op de **rijst**.
- Garneer met de **pikante honingpinda's**.

Eet smakelijk!



Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pittige chilisaus	Panko paneermeel
Bloemkoolroosjes	Knoflookteentje
Jasmijnrijst	Spinazie
Wortel	Rode ui
Mini-komkommer	Sojasaus
Sesamzaad	Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser 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

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteenten (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	688 / 164
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1
Koolhydraten (g)	95	19
Waarvan suikers (g)	13,5	2,6
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, een klein scheutje olijfolie en een snuf zout.



2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de bloemkoolroosjes helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



5. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



6. Serveren

Verdeel de **knoflookrijst** over diepe borden. Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante **bloemkool** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sausje en de **komkommer**. Garneer met het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met paashaasbroodje en knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Seizoensbroodje



Aardappelen



Zoete aardappel



Courgette



Knoflookteentje



Ui



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bétacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 /717	312 /74
Vetten (g)	31	3
Waaran verzadigd (g)	12,2	1,3
Koolhydraten (g)	82	9
Waaran suikers (g)	18,2	1,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Weeg beide soorten **aardappelen** af, schil en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd $\frac{2}{3}$ de **courgette** in kleine blokjes. Snijd de overige **courgette** in grote stukken.



2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **knoflook** 30 seconden. Voeg de **Peruaanse kruidenmix** toe en bak 30 seconden verder. Voeg de bouillon, de **aardappelen**, de **zoete aardappel** en de grofgesneden **courgette** toe. Breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3. Toppings snijden

Snijd ondertussen de **verge koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Serveer de koriander apart, zodat iedereen deze zelf naar smaak kunt toevoegen.



4. Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Soep puren

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de cashewstukjes, de **courgette** en de **koriander** (zie Tip). Serveer met het broodje.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige farfalle met honinggroenten

en voor ouders: geitenkaas, walnoten en peterselie

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

We hebben de fiocchi tricolore in dit recept vervangen door **farfalle**. **Farfalle** bevat ook (sporen van) **verschillende** allergenen. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Knobloktje



Ui



Courgette



Paprika



Italiaanse kruiden



Verse oregano



Geraspte belegen geitenkaas



Verse bladpeterselie



Citroen



Walnootstukjes



Kookroom



Farfalle



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

Hapjespan, fijne rasp, pan, 2x 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	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 / 830	682 / 163
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,3
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	0,9	0,2

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 verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** en **courgette** in blokjes.



2. Walnootstukjes roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **walnoten** tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en **courgette** 5 - 6 minuten.
- Besprenkel met de honing en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit.



3. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **oreganotakjes** 1 - 2 minuten.
- Haal de **oregano** uit de pan. Voeg de **room**, **Italiaanse kruidenmix** en **citroensap** naar smaak toe.
- Meng goed en breng aan de kook (zie Tip).

Tip: Houden je kinderen ook van geitenkaas? Voeg dan wat geitenkaas naar smaak toe aan de saus en laat het smelten.



4. Serveren

- Roer de **pasta** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **peterselie** grof.
- Serveer de **pasta** op diepe borden. Leg de **courgette** en **paprika** erbovenop.
- Voor ouders: garneer met de **walnoten**, de **peterselie**, de **geitenkaas** en **citroenrasp** naar smaak.

Eet smakelijk!



Orzosalade met witte grillkaas

met cherrymaten, citroen en tijm

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tip voor in de keuken

Met Knorr bouillonblokjes in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want Knorr heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Orzo



Rode ui



Knoflookteent



Komkommer



Siciliaanse kruidenmix Verse bladpeterselie



Witte grillkaas



Gedroogde tijm



Citroen



Rode cherrymaten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pan, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherryltomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 /820	695 /166
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	26,8	5,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pan (zie Tip 1).
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip 2).
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.

Tip 1: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.

Tip 2: Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.



2. Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de **ui**, **knoflook**, de **cherrytomaten**, een scheutje olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Rooster de groenten 15 minuten in de oven.
- Dep de **witte grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in drie plakken per persoon.
- Pers het sap uit de **citroen** en snijd de **peterselie** fijn.



3. Grillkaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Voeg de helft van de honing toe en roer goed. Voeg dan de **tijm** toe en breng op smaak met peper.
- Blus de **grillkaas** in de pan af met ½ el **citroensap** per persoon.

Gezondheidstip 🍎 Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutintname? Gebruik dan de helft van de grillkaas voor een ander moment.

4. Serveren

- Meng de **orzo**, **komkommer** en geroosterde groenten met de **Siciliaanse kruidenmix**, de extra vierge olijfolie, de overige honing, ¾ van de **peterselie** en 1 el **citroensap** per persoon in de saladekom.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden.
- Leg de **grillkaas** erbovenop.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Hoisin stir-fry met pinda's

met rijst, gehakt, champignons en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Hoisinsaus



Wortel



Champignons



Sojasaus



Gemberpuree



Knoflookteentje



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Rode ui



Varkensboerengehakt



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

Hoisinsaus is een typische dikke, bruine, zoete Aziatische saus. Je kunt het gebruiken om te marinieren, glaceren en als dipsaus!

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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sojasaus (ml)	8	16	24	32	40	48
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	606 /145
Vetten (g)	25	5
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,5
Koolhydraten (g)	84	18
Waaran suikers (g)	20,4	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pan.
- Snijd ondertussen de **wortel** in dunne halve plakjes en de **champignons** in vieren.



3. Saus maken

- Voeg de **sojasaus**, hoisinsaus, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** grof.

2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** en de **wortel** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de gemberpuree, de **knoflook**, de **ui** en het **gehakt** toe en roerbak het **gehakt** in 3 minuten los op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de roerbak erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipburger met courgette caprese

met aardappeltjes en balsamico-uiensaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Tomaat



Courgette



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Oranjehoen kipburger



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

Caprese dankt zijn naam aan het Italiaanse eiland Capri, waar het naar verluidt vandaan komt.

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, hapjespan met deksel, bord, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (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)	3188 /762	471 /113
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,9
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2	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.
- Snijd de **courgette** in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Voeg de **Siciliaanse kruiden** toe en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **courgette** 20 - 22 minuten in de oven.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en het water toe aan een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten.



2. Burger bakken

- Giet het water af indien nodig. Voeg de overige olijfolie toe en bak de **aardappelen** 5 - 7 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 minuten. Keer regelmatig om.
- Voeg dan de **ui** toe en bak nog 4 - 6 minuten. Bewaar de burger apart als de burger gaar is.



3. Caprese maken

- Blus de **ui** af met de helft van de balsamicoazijn. Zet het vuur lager, voeg de overige roomboter toe en laat inkoken tot serveren.
- Snijd de **mozzarella** en de **tomaat** in plakken. Snijd het **basilicum** fijn.
- Leg de **tomaten**-, **courgette**- en **mozzarellaplakjes** om de beurt dakpansgewijs op een bord. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn. Garneer met het basilicum.



4. Serveren

- Serveer de burger met de **aardappelpartjes**.
- Besprenkel met de balsamico-uiscaus.
- Serveer met de **courgette** caprese.

Eet smakelijk!

Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



	Ui
	Knoflookteentje
	Tomatenpuree
	Siciliaanse kruidenmix
	Pruimtomaat
	Verse geitenkaas
	Conchiglie
	Kookroom
	Aubergine
	Verse bladpeterselie & basilicum
	Rode 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

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	572 /137
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	25,5	4,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met de helft van de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** (zie Tip). Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd in smalle repen. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



4. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **puntpaprika** en **aubergine** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin is. Voeg de **knoflook**, **Siciliaanse kruiden** en **tomatenpuree** toe. Bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Verkruimel de overige hoeveelheid van het bouillonblokje boven de groenten. Voeg de **tomaat**, **kookroom**, suiker en 45 ml kookvocht per persoon toe aan de pan. Laat de groenten, afgedeekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de verge **kruiden** fijn.



6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan met groenten en meng alles goed door. Verdeel de **pasta** over de borden en verkruimel de **geitenkaas** eroverheen. Garneer met de verge **kruiden**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met broccoli en krokante kikkererwten

met dille-yoghurtsaus, amandelschaafsel en tomaat-komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kikkererwten



Broccoli



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Komkommer



Biologische volle yoghurt



Knoflookteentje



Verse dille



Amandelschaafsel



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

Door de kikkererwten te poffen maak jij van dit gerecht een echt feestje!
Gepofte kikkererwten zijn tevens een heerlijke, voedzame snack, waarbij je kunt experimenteren met verschillende kruiden.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	250	360	450	560
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	510 / 122
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	8,4	1,6
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **bulgur** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en bewaar in de pan.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe, besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Dek de pan af en houd apart tot serveren.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



2. Kikkererwten bereiden

- Verdeel de **broccoli** over één kant van een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 5 minuten in de oven.
- Spoel de **kikkererwten** onder koud water, laat uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de **kikkererwten** en het **gerookt paprikapoeder** toe en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **kikkererwten** rondom bedekt zijn.



3. Salade maken

- Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat en rooster 15 - 20 minuten.
- Snijd ondertussen de **komkommer** en **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **tomaat** toe en meng goed.

4. Serveren

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **dille** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook**, **dille** en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **bulgur** op diepe borden. Leg de **broccoli**, de **kikkererwten** en de tomaat-komkommersalade erbovenop.
- Besprenkel met de **yoghurtsaus** en garneer met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

We hebben de fiocchi tricolore in dit recept vervangen door **farfalle**. **Farfalle** bevat ook (sporen van) **verschillende** allergenen. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Farfalle



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



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

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranojam*	20	40	60	80	100	120
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip). Kook de **pasta** 11 - 13 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.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

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



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!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 /877	846 /202
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	12	2,8
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	12,5	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Sesamnoedels met zoet-pittige varkensreepjes

met gefrituurde uitjes, bosui en spitskool

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Mie noedels



Sesamolie



Hello Harissa



Bosui



Sesamzaad



Gesneden spitskool



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Gefrituurde uitjes



Nieuw ingrediënt in je box! Deze harissa van Hello Harissa is een pittige, aromatische mix van chili en kruiden. Perfect om curry's, vlees en sauzen extra smaak te geven.
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

Rasp, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (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)	3046 /728	655 /156
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,9
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	28,3	6,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4,4	1

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 **noedels**. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de **wortel**.

Weetje 🍎 Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spitskool** en het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **wortel** toe aan de koekenpan en bak 2 - 3 minuten verder.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak het **varkensvlees** 2 - 3 minuten.



3. Afmaken

- Meng de ketjap, zoet-pittige chilisaus, **harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **sojasaus** door het varkensvlees (zie Tip). Bak 2 minuten en haal de pan van het vuur.
- Voeg de sesamzaadjes toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



4. Serveren

- Voeg de groenten, de **noedels**, de **Koreaanse kruidenmix** en sambal naar smaak toe aan het varkensvlees en meng goed.
- Verdeel de **noedels** over diepe borden en besprenkel met de **sesamolie**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met romige kokoscurry

met verse udonnoedels en groenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Pangasiusfilet



Verse udonnoedels



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Groentemix
met witte kool



Limoen



Kokosmelk



Groene currykruiden Peruaanse kruidenmix



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.

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

Keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (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)	2594 /620	440 /105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	19,3	3,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	16,3	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** en de mix van **knoflook, gember** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 minuten.
- Roer de **sojasaus** en de ketjap erdoorheen.



2. Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Bestrooi met de **Peruaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten per kant.



3. Curry maken

- Snijd ondertussen de **limoen** in 6 partjes.
- Voeg de **udonnoedels, kokosmelk** en **groene currykruiden** toe aan de pan met groenten. Meng goed en bak de **noedels** in 2 minuten los.
- Knip 1 **limoensappartje** per persoon uit boven de pan en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de curry en **noedels** in kommen.
- Leg de vis erbovenop.
- Serveer met de overige **limoensappartjes**.

Eet smakelijk!

Romige masala linzensoep met naanbrood

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dahl is een van mijn favoriete gerechten en inspireerde mij om deze soep te maken. Dankzij de voorgesneden groenten, voorbereide linzen en veel smaakmakers zoals gember en garam masala, maak je met dit recept een supersnel, voedzaam maar smaakvol gerecht!"



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Mix van gesneden
wortel en ui



Knoflookteken



Biologische
volle yoghurt



Verse koriander
en munt



Amandelschaafsel



Tomaat

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

Staafmixer, kleine kom, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3757 / 898	421 / 101
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,5
Koolhydraten (g)	93	10
Waarvan suikers (g)	18,5	2,1
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,2	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.
- Bak de naan 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **knoflook** en **tomaat** in grote stukken.
- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de gemberpuree, de voorgesneden groenten, de **tomaat** en de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



2. Soep maken

- Voeg de **linzen**, zonder eerst af te gieten, toe aan de soep.
- Voeg de **passata**, de bouillon en de **kokosmelk** toe. Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen.
- Snijd ondertussen de **peterselie**, inclusief de takjes, grof.
- Snijd de **muntblaadjes** grof.



3. Mengen

- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **munt** en de helft van de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de witte wijnazijn toe aan de soep.
- Pureer met een staafmixer tot de gewenste textuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de soep nog te dik? Maak hem naar smaak dunner door beetje bij beetje meer water toe te voegen.



4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en garneer met de **yoghurtsaus**.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **koriander**.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en serveer met het **naanbrood**.

Eet smakelijk!

Linguine met ragù van wildzwijnburger

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr Vlees bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	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)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,9	4,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **linguine**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **wortel** in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne plakjes.
- Kook de **linguine** 12 - 14 minuten, bewaar wat van het kookvocht voordat je het afgiet en bewaar apart.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



2. Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **ui** en **wortel** 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de wildzwijnburger en de **Italiaanse kruiden** toe aan de pan. Bak de burger in 3 - 4 minuten los.



3. Saus maken

- Voeg de **cherrytomaten** uit blik, het **laurierblad** en de suiker toe aan het **gehakt**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje over de saus en roer goed (zie Tip).
- Schep 2 - 3 el kookvocht per persoon van de **linguine** in de pan met saus. Dek af en laat op laag vuur 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **laurierblad** uit de **tomaten saus**.



4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over de borden en serveer de wildzwijn-tomatensaus erop.
- Garneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjap jus en gomasio

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!

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 pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2523 / 603	411 / 98
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	18,3	3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Groenten koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snij beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Worstjes bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de worstjes gaar zijn. Keer regelmatig om.



3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

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.



4. Jus maken

Voeg de ketjap, roomboter en ½ el mosterd per persoon toe aan de pan met de **worst**. Verkruimel het bouillonblokje erboven, roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



5. Puree maken

Stamp de **aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **aardappel-wortelpuree** over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de worstjes ernaast en verdeel de jus over de worstjes en puree.

Eet smakelijk!



Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignons



Prei



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse bieslook



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk? Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	407 /97
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	4,8	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Risotto maken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **prei** fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **prei** 5 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend.
- Verlaag het vuur, voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



2. Bakken

- Herhaal dit 2 keer met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg extra water toe en kook langer als je de **risotto** zachter wilt.
- Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn en verkuimel de **geitenkaas**.
- Roer de **Italiaanse kruiden**, de helft van de **geitenkaas** en de helft van de **bieslook** door de **risotto**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **champignons** erop.
- Besprenkel met de **truffelolie**.
- Garneer met de **pecorino**, de overige **geitenkaas** en de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!

Parelcouscous met chorizo en courgette

met cranberrychutney, zongedroogde tomaten en sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Rode ui



Courgette



Knoflookteentje



Chorizoblokjes



Cranberrychutney



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.



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 pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



2. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **chorizoblokjes**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is.
- Voeg de **cranberrychutney** en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Voeg de **slamix** en witewijnazijn toe aan een saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met groenten en **chorizoblokjes** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en verkuimel de **witte kaas** erover.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Falafelbowl met geroosterde groenten

met couscous, yoghurtsaus en ingelegde ui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Bloemkool



Courgette



Midden-Oosterse kruidenmix



Falafel



Rode ui



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie



Volkoren couscous



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

Deze falafelballetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!



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, 2x kom, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Bloemkool* (g)	150	300	500	600	800	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Falafel* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren couscous (g)	40	75	110	150	185	225
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	90	175	260	350	435	525
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	409 /98
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	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.
- Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm.
- Leg de **zoete aardappel** en **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **Midden-Oosterse kruiden** en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



3. Couscous wellen

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** bij de bouillon. Laat de pan, afgedekt, 10 minuten staan.
- Hak ondertussen de verse **kruiden** grof. Meng in een kom de **mayonaise**, **yoghurt** en verse **kruiden**. Breng op smaak met zout.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur bak de **courgette** 4 - 5 minuten.

4. Falafel bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **falafel** toe en bak in 3 - 5 minuten rondom bruin, of tot de **falafel** krokant is.
- Laat ondertussen de **uien** uitlekken in een vergiet.
- Roer de groenten en de extra vierge olijfolie door de **couscous** en serveer in diepe borden.
- Serveer met de **falafel**, **courgette** en **yoghurstsaus**. Garneer met de ingelegde **ui**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Orzo met köfte-stijl rundergehakt

met mascarpone, champignons en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tip voor in de keuken

Met Knorr bouillonblokjes in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want Knorr heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Rundergehakt
met köftekruiden



Rode peper



Rode ui



Knoflookteentjes



Prei



Orzo



Midden-Oosterse
kruidenthee



Tomatenpuree



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



Champignons

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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3314 /792	516 /123
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,3
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	16,4	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel (zie Tip 1).
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **champignons** in schijfjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 8 - 10 minuten droog in de pan met deksel op laag vuur (zie Tip 2). Schep regelmatig om.

Tip 1: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.

Tip 2: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



3. Op smaak brengen

- Voeg de **prei** en de **spinazie** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Frukt de **ui**, **knoflook**, **champignons**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en schep op elk bord 1 el **mascarpone**.
- Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas** en de overige **mascarpone**.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl kipburger met kaas

met tomatensaus, basilicum en aardappelpartjes

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Passata		Knoflookteentje
	Siciliaanse kruidenmix		Geraspte Goudse kaas
	Ui		Aardappelen
	Courgette		Vers basilicum
	Parmigiano Reggiano DOP		Oranjehoen kipburger



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	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)	2862 / 684	424 / 101
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelpartjes bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de **aardappelen** of was grondig. Snijd de **aardappelen** in partjes.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

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



2. Courgette bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 5 - 7 minuten. Haal uit de pan bewaar apart.
- Bak de **courgette** 3 minuten in dezelfde pan.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten verder.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg vervolgens de **passata**, het achtergehouden kookvocht, het **basilicum** en de helft van de **Siciliaanse kruidenmix** toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de burger in de saus. Beleg de burger met beide kazen en dek de pan opnieuw af. Zet het vuur laag en bak 2 - 3 minuten verder zodat de **kaas** kan smelten.



4. Serveren

- Voeg de roomboter en de overige **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de pan met **aardappelen**. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer de burger met de saus ernaast.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Panko paneermeel



Cranberrychutney



Varkensboerengehakt



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse Kraanbere? Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!

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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	435/104
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,1
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	25,6	3,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,4	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. Snipper de **ui** zeer fijn en rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Snijd de **peterselie** fijn.



2. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halver de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Mengen en kneden

Voeg het **gehakt**, de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat** en de helft van de **peterselie** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout en kneed tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met een klein klontje roomboter. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



5. Prei stoven

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het **gehaktbrood** in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoerde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Portobellobowl met spiegelei en pittige groene saus

met rijst, zoete aardappelfrietjes en peterselie

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Ei



Portobello



Knoflookteentje



Witte langraanrijst



Rode ui



Peruaanse kruidenmix



Tomaat



Worcestershiresaus



Groene peper



Yoghurtdressing



Verse bladpeterselie



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

Worcestershiresaus is uitgevonden door twee apothekers in Worcester, Engeland. Je kunt waarschijnlijk wel raden hoe het aan zijn naam komt!

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, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	20	40	60	80	100	120
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **zoete aardappel** en snij in frieten van 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met $\frac{2}{3}$ van de Peruaanse **kruiden** en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 20 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



3. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, $\frac{2}{3}$ van de **knoflook** en de overige Peruaanse **kruiden** 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven.



4. Ei bakken

Voeg de bouillon, de worcestershiresaus en sojasaus naar smaak toe. Laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampft is. Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snijd de peterselie fijn.



5. Saus maken

Voeg de **yoghurtdressing**, de **groene peper** en de witte wijnazijn toe aan een hoge kom. Voeg de helft van de **peterselie**, de overige **knoflook** en een scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een gladde saus.



6. Serveren

Roer vlak voor serveren de **zoete aardappel** door de **portobello-tomatenstoof**. Verdeel de stoof over de borden en schep **rijst** ernaast. Leg het **spiegelei** erbovenop en besprenkel met de groene saus. Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Italiaanse stijl salade met kipfilet

met zelfgemaakte croutons en gekaramelliseerde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

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



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Veldsla* (g)	40	80	120	140	200	220
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	3	6	9	12	15	18
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	498 /119
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,1
Koolhydraten (g)	35	7
Waarvan suikers (g)	19,2	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	7
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 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in dunne partjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Leg de **kipfilet** in een ovenschaal en bak 20 - 22 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Houd je van een extra krokant korstje op de kipfilet? Bak de filet dan eerst 1 minuut rondom bruin met een beetje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.



2. Ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 5 minuten.
- Voeg de suiker en ½ zwarte balsamicoazijn toe. Bak 2 - 3 minuten. Bewaar apart en laat afkoelen.



3. Croutons maken

- Snijd het **brood** in kleine blokjes en voeg toe aan een kom.
- Besprengel met olijfolie, voeg de **Italiaanse kruiden** toe en schep goed om.
- Verdeel de broodblokjes over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de **kaas**.
- Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing, mosterd en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, **tomaat** en **courgette** toe. Roer goed door.
- Serveer de salade over borden.
- Verdeel de **kip** en croutons eroverheen.
- Garneer met de gekaramelliseerde ui en besprengel met de basilicumcrème.

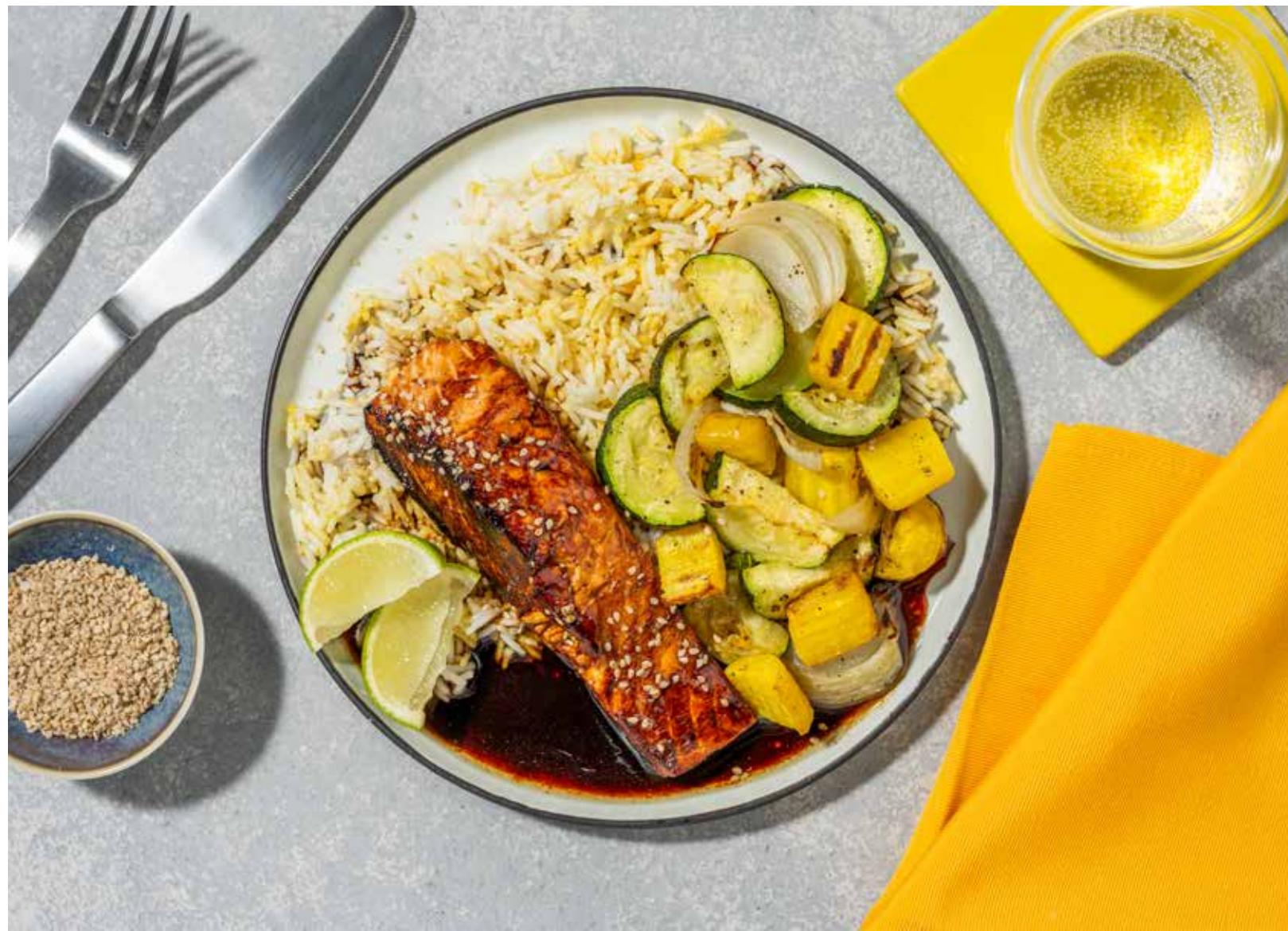
Eet smakelijk!



Zalm in hoisinsaus met geroosterde groenten

met furikakerijst, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Hoisinsaus



Jasmijnrijst



Ui



Courgette



Gele wortel



Furikake

Sesamolie



Gomasio



Limoen



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

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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	627 /150
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	14,2	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snijd de ui in partjes.
- Halveer de courgette en snijd in halve maantjes.
- Halveer de wortel en snijd in stukken van 1 cm.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



2. Groenten bereiden

- Meng in een grote kom de ui, courgette en wortel met de zonnebloemolie, peper en zout.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.



3. Zalm bakken

- Leg de zalm met de huid naar beneden op de bakplaat en smeer de bovenkant van de zalm in met ¼ van de hoisinsaus.
- Bak de zalm 10 - 15 minuten in de oven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

4. Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de sesamolie, de honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst, groenten en zalm over borden.
- Garneer met de hoisindressing en de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Steak met romige venkelrisotto

met geroosterde tomaat, citroen en Italiaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gemarineerde steak



Knoflookteentje



Rode ui



Venkel



Tomaat



Citroen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden.
Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daarmee veel
gemakkelijker te bereiden!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de tomaten in kwarten, leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven. Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes. Houd het venkeloof apart om later als garnering te gebruiken.



2. Venkel bakken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **¾** van de **venkel** 4 - 5 minuten. Voeg daarna de **knoflook** en de **risottorijst** toe en bak nog 2 minuten op laag vuur. Meng in een kom de overige **venkel** met de suiker en **½** van de wittewijnazijn. Breng op smaak met een snufje zout en houd apart. Schep regelmatig om.



3. Risotto maken

Blus af met de overige wittewijnazijn. 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 korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Risotto afmaken

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in partjes. Voeg, wanneer de **risotto** klaar is, de **roomkaas**, **Italiaanse kruiden** en **½ tl citroenrasp** per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Controleer ondertussen de **tomaat** in de oven (zie Tip).



5. Steak bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat onder aluminiumfolie rusten. Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes.



6. Serveren

Serveer de **risotto** op diepe borden. Leg de steak en de geroosterde **tomaat** erbovenop. Knip **1 citroenpartje** uit over elk bord en garneer met het **venkeloof**. Serveer de **venkelsalade** en de overige **citroenpartjes** ernaast.

Allergenen

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

Tip: Zet de oven uit als de tomaat al gaar is en houd warm tot serveren.

Eet smakelijk!



Romige groentecurry met labne en cashewnoten

met linzenrijst, koriander en spitskool

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode splitlinzen



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Spitskool



Tomatenpuree



Kerriepoeder



Hello Umami



Kokosmelk



Verse koriander



Cashewstukjes



Labne



Nieuw ingrediënt in je box! Hello Umami heeft een rijke smaak die diepte en complexiteit aan je gerecht toevogt.
Wat vond 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

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	50	100	150	200	250	300
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spitskool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	591 /141
Vetten (g)	33	7
Waaran verzadigd (g)	16	3,2
Koolhydraten (g)	80	16
Waaran suikers (g)	16,1	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	0,6	0,1

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 **linzen** en **rijst**, afgedeekt, 11 - 13 minuten op laag vuur.
- Giet af, voeg terug toe aan de pan en roer de helft van de Hello Umami erdoorheen. Houd apart tot serveren.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **spitskool** in kwartalen en verwijder de harde kern. Snijd de **spitskool** in dunne reepjes.



3. Snijden

- Voeg de **kokosmelk** toe en laat op middelmatig vuur pruttelen tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **cashewnoten** 3 - 5 minuten.
- Snijd de **koriander** fijn.

4. Serveren

- Serveer de **rijst** en **linzen** op kommen of diepe borden.
- Verdeel de groentencurry erover.
- Garneer met de **koriander** en **cashewnoten**.
- Besprenkel met de **labne**.

Eet smakelijk!



Kruidige Birmaanse stijl varkenscurry

met rijst, sinaasappelsalade, mangochutney en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Ik hou van alle soorten curry's, én van experimenteren in de keuken met verschillende smaken. In deze versie in Birmese stijl gaar je varkensvlees in een kruidige curry van garam masala, vers citroengras, gember, kurkuma en tomatenpuree. Om het gerecht wat frisheid te geven maak je er een salade van mango en koriander bij!"

Chiara's favoriet



	Varkenshaaspuntjes		Aardappelen
	Garam masala		Bruine snelkookrijst
	Ui		Knoflookteentje
	Gemberpuree		Gemalen kurkuma
	Wittekool en wortel		Ongezouten pinda's
	Tomatenpuree		Verse koriander
	Vers citroengras		Handsinaasappel
	Mangochutney		

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

Mes, pan, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	1½	2	2½	3½	4
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	473 /113
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	22,3	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Weeg de **rijst** af en kook 10 minuten, of tot de **rijst** gaar is. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.
- Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 cm.



2. Curry maken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, aardappelblokjes en de helft van de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kurkuma**, **tomatenpuree**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de gemberpuree toe. Bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon en het **citroengras** toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.



3. Varkenshaas toevoegen

- Voeg de varkenshaaspuntjes toe en kook 3 - 6 minuten, of tot de varkenshaas gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen.
- Snijd de **koriander** grof.
- Meng in een saladekom de **mangochutney** met de wittewijnazijn, de overige **knoflook**, overige gemberpuree en overige zonnebloemolie.



4. Serveren

- Voeg de **koriander**, **sinaasappel**, **wittekool** en **wortel** toe aan de saladekom. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **citroengras** uit de curry.
- Serveer de **rijst** op diepe borden en verdeel de curry erover. Garneer met de **pinda's**.
- Serveer de sinaasappelsalade ernaast.

Eet smakelijk!



Orzobowl met kippendijreepjes en yoghurtsaus

met cherrytomaten en komkommersalade

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Orzo



Mini-komkommer



Verse munt



Citroen



Gesnijperde rode ui



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Rode cherrytomaten



Biologische volle yoghurt



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



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

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

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, grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesnipperde rode ui* (g)	35	75	115	150	190	225
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	425	600	775	950
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	408 / 98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	13	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Yoghurtdressing maken

- Snijd de **munt** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de helft van de **munt**. Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.

2. Salade maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes** in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Halveer de **cherrytomaten** en snijd eventuele grote **cherrytomaten** in vieren.
- Meng in een grote kom de **komkommer**, **cherrytomaten**, extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitamines en mineralen. Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



4. Serveren

- Serveer de **orzo** in diepe kommen.
- Serveer met de salade, de **kip** en de **yoghurtdressing**.
- Garneer met de overige **munt** en de eventueel overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Couscousbowl met kalkoen en currysau

kies en mix toppings: amandelschaafsel, honingwortels en meer!

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Rode ui



Wortelschijfjes



Mini-komkommer



Veldsla



Gemalen kurkuma



Currysaus



Amandelschaafsel



Citroen



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

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



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, deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3255 /778	506 /121
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	15,7	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Voeg de **wortelschijfjes** toe aan een hapjespan met deksel en zet de **wortelschijfjes** onder een laagje water. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 9 minuten koken.
- Giet de **wortelschijfjes** af en leg terug in de pan. Besprenkel met olijfolie en voeg de honing toe. Breng op smaak met peper en zout. Bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.



2. Couscous maken

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de **couscous** toe aan een kom. Voeg de **kurkuma** en bouillon toe. Roer goed door.
- Dek de kom af en laat 8 minuten wellen. Roer de **couscous** los met een vork.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **kalkoen** 6 - 8 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de currysauw met de **mayonaise**.



4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommetjes: de **veldsla**, **couscous**, **kalkoen**, **komkommer**, **wortelschijfjes**, het **amandelschaafsel**, de **citroenpartjes** en de currysauw.
- Laat iedereen zelf naar smaak een bowl samenstellen.

Eet smakelijk!