

Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met cranberrychutney, krieltjes en broccoli

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Kookroom



Gehaktballetjes van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-tuinkruidenmix



Ui



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 /821	450 /107
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	19	2,5
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	20,6	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Halveer de **gehaktballetjes**.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 pannen om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



3. Saus maken

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan van de **gehaktballetjes** en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sojasaus**, **kookroom**, groentebouillon, mosterd, bloem en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en verhit nog 6 - 8 minuten.

2. Koken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Bewaar de koekenpan met bakvet.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **broccoli** de laatste 4 - 6 minuten mee met de **krieltjes**, of tot deze ook gaar is. Giet daarna af.

Weetje Broccoli is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**.
- Schep de **balletjes** met de saus ernaast.
- Serveer de **cranberrychutney** erbij.

Eet smakelijk!



Scandinavische salade met kabeljauwfilet

met lollo biondo, verse dille en gebakken aardappelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Radijs



Komkommer



Verse dille



Ui



Lollo biondo



Kabeljauwfilet



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

De kabeljauw is met hengel en lijn gevangen in de koude wateren rond IJsland. Deze vangstmethode zorgt voor minimale bijvangst, vandaar het duurzame MSC-keurmerk.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lollo biondo* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	3	6	9	12	15	18
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 /538	345 /83
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	6,9	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snij in partjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

Weetje  Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



2. Snijden

Snijd de **radijs** in dunne plakken. Snijd de **komkommer** in plakjes (scan voor kooktips!). Hak de **dille** grof en snipper de **ui**. Snijd de **lollo biondo** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

Meng in een saladekom de wittewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de **radijs**, **komkommer**, **ui**, **lollo biondo** en de **dille** door de dressing (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak hem dan in stap 5 mee met de **kabeljauwfilet**.



4. Kabeljauwfilet insmeren

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de **vis** goed in met de overige mosterd. Gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kabeljauwfilet bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de salade en de **aardappelpartjes** over de borden. Leg de **kabeljauwfilet** met mosterd erbovenop.

Weetje  Deze maaltijd zit vol vitamines en mineralen, bevat weinig zout en calorieën en is dus lekker licht en evenwichtig.

Eet smakelijk!



Kalkoensaté met gesmoorde kokosboontjes

met zelfgemaakte marinade en witte rijst

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Indonesische saté met een twist van kalkoen. Mager vlees dat rijk is aan eiwitten - een bewuste keuze dus.



Knoflookteentje



Ui



Rode peper



Verse gember



Limoen



Kalkoenvlees



Kokosmelk



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Spies



Gele currykruiden

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, rasp, grillpan of koekenpan, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	624 / 149
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,9
Koolhydraten (g)	105	20
Waarvan suikers (g)	34,7	6,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	4,3	0,8

Allergenen

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



1. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember** en rasp fijn (scan voor kooktips!). Pers de **limoen** uit in een kom voor de marinade en zet apart. Snijd de **kalkoenfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kalkoen marineren

Voeg aan de kom met **limoensap** de helft van de **gember**, **rode peper** en **knoflook** en per persoon: 3 el ketjap en ½ el honing toe. Roer tot een marinade. Meng de **kalkoen** met de marinade zodat deze helemaal bedekt is (zie Tip). Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Tip: Heb je tijd om de kalkoen wat langer te laten marinieren? Laat de kalkoen dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marinert, hoe intenser de smaak en hoe malser de kalkoen!



3. Boontjes smoren

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, de overige **gember**, **rode peper**, **knoflook** en de **gele currykruiden** toe. Bak 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en per persoon: 50 ml water en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Roer goed door en voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedeckt, 15 - 18 minuten zachtjes smoren.

Tip 🍏 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/8 bouillonblokje per persoon of gebruik natriumarme bouillon.



4. Rijst koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Kalkoensaté maken

Rijg de gemarineerde **kalkoen** aan de spiesjes (zie Tip). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan of grillpan. Bak de kalkoensaté 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Voeg eventueel aan het einde de overgebleven marinade toe aan de pan en bak 1 minuut mee met de kalkoensaté. Let op: dit kan snel aanbakken. Zet het vuur eventueel wat lager en zet de pan na het bakken direct onder water.

Tip: Prik de spiesjes niet recht door het vlees maar op een golvende manier. Dit voorkomt loshangende stukjes vlees en daardoor gaart de kalkoen gelijkmatiger.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de gesmoorde boontjes over de borden. Leg de gemarineerde kalkoensaté op de **rijst**.

Weetje 🍏 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.

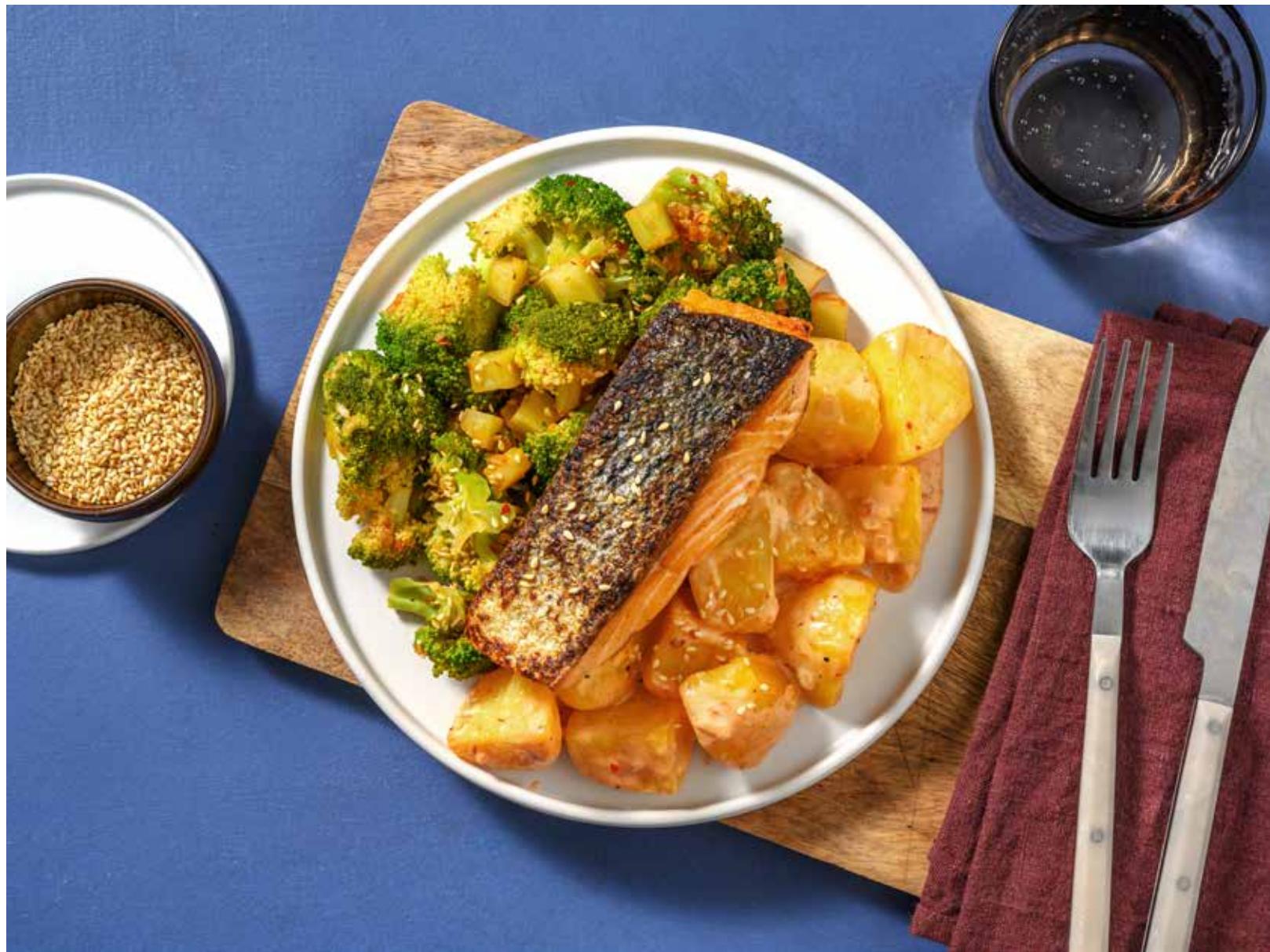
Eet smakelijk!



Zalmfilet met Aziatische stijl aardappelsalade

met gewokte broccoli, sojasaus en sesamzaadjes

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist. Je bereidt hem namelijk met een dressing van koriander, sesamzaad, mayonaise en sambal.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en witewijnazijn tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Laat de ui dan uit de dressing en bak mee met de broccoli.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Broccoli wokken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is, maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie op middelhoog vuur in een koekenpan. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

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

Weetje Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.



Gehaktpotje met pastinaak en spekjes

met spinazie en zelfgemaakte appelmoes

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Pastinaak



Appel



Ui



Knoflookteentje



Spekreepjes



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Spinazie



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

Pastinaak is een echte wintergroente - de specifieke, zoete smaak komt namelijk pas echt naar boven nadat de vorst eroverheen is gegaan.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Steelpan met deksel, pan met deksel, dunschiller, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Snijden

Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. Schil vervolgens de **pastinaak** met een dunschiller en snijd in blokjes van 1 cm.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



2. Koken

Zorg dat de **aardappelen** ruim onder water staan in een pan met deksel en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Breng de **aardappelen** aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Voeg na 5 minuten de **pastinaak** toe aan de pan en kook mee met de **aardappelen**. Giet daarna af.



3. Appelmoes maken

Schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Meng de **appel** met de honing en 3 el water per persoon in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten op laag vuur koken. Haal de pan daarna van het vuur. Roer de **appel** en prak grof met een vork. Bewaar de appelmoes tot gebruik met het deksel op de pan.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Bakken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **spekreepjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



5. Mengen

Voeg vervolgens de **aardappelen** en **pastinaak** toe aan de wok of hapjespan met **gehakt** en bak nog 5 minuten op middelhoog vuur. Scheur tenslotte de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het spinazie gehaktpotje over de borden en serveer met de appelmoes.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika

met zure room en bierbostelbroodje

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Bierbostelbroodje



Pompoenpitten



Biologische zure room



Paprika



Gele wortel



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

Wist je dat bierbostel een bijproduct is van de bierbrouwerij?
Het bestaat uit het gedroogde velletje van de gerst - een eiwitrijke toevoeging aan je broodje.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel* (g)	150	300	450	600	750	900
Bierbostelbroodje*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	261 /62
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	7,2	0,7
Koolhydraten (g)	94	9
Waarvan suikers (g)	20,6	2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	4,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!). Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snij de **wortel** in plakken van 1 cm dik. Schil zowel de gewone als de **zoete aardappelen** en snijd in kleine blokjes. Snij de **paprika** in blokjes.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Vervang dan de helft van de bouillon door kokend water of kies voor natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep koken

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **wortel**, de gewone en **zoete aardappelen** en de **paprika** toe en bak nog 3 minuten. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.

Weetje 🍎 Aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat de zoete variant ook veel vitamine A bevat? Goed voor je ogen en afweersysteem.



3. Broodje afbakken

Bak ondertussen het **bierbostelbroodje** 6 - 8 minuten in de oven.



4. Pompoenpitten roosteren

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



5. Soep pureren

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Bestrooi met de **pompoenpitten**, garneer met de **zure room** en serveer met het **bierbostelbroodje**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kip in spekjasje met perenmoes

met geroosterde aardappelen en witlofsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Witlof



Peer



Kipfilet



Ontbijtspek



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

In dit gerecht maak je zelf perenmoes. De zoete perenmoes is verassend lekker in combinatie met de bittere smaak van witlof.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel
steelpan met deksel, dunschiller, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peer* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper en zout



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Meng in een kom met $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Kipfilet bakken

Halveer de **kipfilets** en wrijf in met peper en zout.
Wikkel de **kipfilet** in 1 **ontbijtspekplakje** per persoon en besprenkel met $\frac{1}{4}$ el olijfolie per stukje. Leg de **kipfilets** tussen de **krieltjes** op de bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven, tot de **kipfilet** gaar is.



3. Perenmoe's maker

Schil de **peer** of was grondig. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de blokjes toe aan een steelpan met deksel. Voeg per persoon: 50 ml water en $\frac{1}{2}$ el suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en prak de **peer** grof met een vork. Bewaar de perenmoes tot serveren met het deksel op de pan.



Scan mij voor
extra kooktips



4. Witlof snijden

Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snij de **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern en snij de **witlof** in zeer fijne reepjes.

5. Witlofsalade make

Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte wijnazijn en 1 tl extra vierge olijfolie met de mayonaise. Voeg de **witlof** toe en breng goed op smaak met peper en zout.



6. Serverer

Verdeel de witlofsalade over de borden. Schep de **krieltjes** en de **kipfilet** op de borden. Serveer met de perenmoes.

Weetje  Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus.

Eet smakelijk



HELLO
FRESH

Wildzwijnburger deluxe met wortelpuree

met spruitjes, serranoham en walnoten

Luxe winterkost

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Spruiten



Mosterdcress



Ui



Walnootstukjes



Wildzwijnburger



Wortel



Serranoham



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x pan met deksel, aardappelstamper, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruiten* (g)	150	300	400	600	700	900
Mosterdressing* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	¾	1¼	2	3	3¾	4¾
Serranoham* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	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. Koken

Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Snijd de harde onderkant van de **spruiten**. Kook de **aardappelen** en **wortel** samen, afgedekt, in 15 - 17 minuten gaar in 1 van de pannen. Kook de **spruiten** 4 minuten in de andere pan. Giet af en spoel de **spruiten** onder koud water zodat ze niet verder garen.



2. Voorbereiden

Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **walnoten** tot ze beginnen kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Houd ook de pan apart voor stap 5. Trek ondertussen de **serranoham** uit elkaar in kleinere stukken. Knip de **mosterdressing** los van het plantje.



3. Spruiten bakken

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten** met de helft van de **ui** 8 minuten al roerend (zie Tip). Voeg dan de **serranoham** toe aan de pan met **spruiten**. Bak nog 2 minuten op hoog vuur, of tot de **serranoham** krokant is.

Tip: Heb je erg grote spruiten gekregen? Snijd ze dan eventueel doormidden zodra ze zijn afgekoeld.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Puree afmaken

Giet de **aardappelen** en **wortel** af en stamp fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk toe en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd. Meng goed. Breng de puree op smaak met peper en zout. Houd de puree warm op laag vuur.



5. Wildzwijnburger bakken

Verhit de overige olijfolie in de koekenpan van de **walnoten** op middelhoog vuur. Bak de **wildzwijnburger** 2 - 3 minuten per kant. Voeg de overige **ui** toe wanneer je de **burger** omdraait. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg een scheutje water en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe aan de koekenpan. Kook kort in en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Schep de puree op de borden. Leg de burger en de **spruitjes** ernaast. Garneer de **spruitjes** met de **walnoten** en de puree met de **mosterdressing**. Serveer met de jus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Varkenshaas en spekjes met krokante gnocchi met champignons in kaasroomsaus

Lekker snel Luxe winterkost

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Varkenshaas



Spekreepjes



Knoflookteentje



Ui



Kastanjechampignons



Kookroom



Parmigiano Reggiano



Gedroogde oregano



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, rasp, grote wok of hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	190	375	625	750	1000	1125
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	555 /133
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,2
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	6,5	1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Breng de **varkenshaas** op smaak met peper en zout en bak in 9 - 12 minuten rondom bruin.
- Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin.

Tip: Je bakt de varkenshaas en groenten samen in 1 pan. Kook je voor meer dan 2 personen? Bak de varkenshaas dan met de helft van de roomboter in een pan en bak de groenten en spekjes met de overige boter in een tweede pan. En voeg het bakvocht van de varkenshaas vlak voor het serveren toe aan de pan met groenten.



2. Bakken

- Voeg de **champignons** toe aan de wok of hapjespan en bak 3 - 4 minuten mee.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **ui** en snijd in dunne halve ringen.
- Voeg de **knoflook**, **ui** en **spekreepjes** toe aan de pan met **champignons** en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Bereid de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!).

Tip: Is het lastig om 50 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.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Haal de **varkenshaas** uit de pan wanneer hij gaar is en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.
- Blus de pan met de groenten vervolgens af met de bouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en laat 2 minuten inkoken.

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



4. Serveren

- Meng vlak voor het serveren de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de **oregano** naar smaak door de roomsaus, proef en breng verder op smaak met peper en eventueel zout.
- Verdeel de saus over de borden en leg de **gnocchi** erop.
- Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en leg op **gnocchi**.
- Garneer met de overige **kaas** en de verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met camembertsaus

met aardappelpartjes, courgette en walnootjes

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Steak



Aardappelen



Verse rozemarijn



Courgette



Knoflookteentje



Veldsla



Franse camembert



Kookroom



Appel



Walnootstukjes



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk aan vezels, vitamines en antioxidant, wat je lichaam een krachtige boost geeft.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olifolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4883 /1167	702 /168
Vetten (g)	83	12
Waarvan verzadigd (g)	30,7	4,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	14,3	2,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen in de oven

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd grof. Meng in een ovenschaal de **aardappelen** met de **rozemarijn**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om (zie Tip).

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



2. Courgette bereiden

Snid de **courgette** in plakken van ongeveer 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **courgette** en de helft van de **knoflook** met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en zet bij de **aardappelen** in de oven. Bak 20 - 25 minuten. Schep halverwege om (zie Tip).

Tip: Geen grote oven? Je kunt de courgette ook bereiden in een koekenpan. Bak de courgetteplakken 3 - 4 minuten per kant op middelhoog vuur, of tot ze gaar zijn.



3. Salade maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout en schep de **appel** en **veldsla** erdoor.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Camembertsaus maken

Snijd de korst van de **camembert** en snij vervolgens de **camembert** in blokjes. Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op matig vuur. Voeg de overige **knoflook** toe en bak 2 minuten. Voeg de **kookroom** en **camembert** toe. Roer door tot de **camembert** gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en verwarm de saus zachjes tot serveren.



5. Steak bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de olie goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Voeg halverwege ½ el roomboter per persoon toe. Haal de **steak** uit de pan, bestrooi met zwarte peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg 1 - 2 el water per persoon en de **walnootstukjes** toe aan de pan met bakvet. Reduceer in 2 - 3 minuten tot een jus.



6. Serveren

Snijd de **steak** tegen de richting van het vlees in dunne plakken, verdeel over de borden en schenk de **camembertsaus** er deels over en deels naast. Leg de **courgette** ernaast en schenk de **walnotenjus** over de **courgette**. Serveer met de rozemarijnaardappelen en de salade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Roti met pittige kippendij en aardappelen

met haricots verts en zoetzure komkommer

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendijfilet



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Ei



Surinaamse kruiden



Komkommer



Haricots verts



Roti



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

Twijfel je of een ei nog goed is om te eten? Leg je ei in een bakje of groot glas water. Een drijvend ei is niet vers. Let op: als je zout aan het water toevoegt, werkt de test nog sneller bij minder oude eieren.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	338 / 81
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,6
Koolhydraten (g)	86	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts** en snijd doormidden.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kippendij bakken

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de gesnipperde **ui**, **knoflook**, **rode peper** en **tomatenblokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



3. Aardappelen koken

Bereid de bouillon. Voeg de **aardappelen**, **Surinaamse kruiden** en bouillon toe aan de hapjespan en kook, afgedekt, 5 minuten. Voeg vervolgens de **haricots verts** en de **kippendij** toe en kook, afgedekt, 10 minuten.

Weetje Haricots verts zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn haricots verts rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



4. Ei koken

Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Spoel het **ei** met koud water en pel.



5. Zoetzuur maken

Halverondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom per persoon: 1 el water, 1 el witte wijnazijn en ½ el suiker. Voeg de **komkommer** en uienringen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **haricots verts** over diepe borden en schep de saus eroverheen. Leg de **kippendij** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de **rotiplaat**, de zoetzure **komkommer** en de **ui**.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met romige mafaldine pasta

met Siciliaanse kruiden, rode pesto en basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kookroom



Knoflookteentje



Zalmfilet



Spinazie



Rode cherrytomaten Siciliaanse kruidenmix



Siciliaanse kruidenmix



Mafaldine pasta



Rode pesto



Citroen



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Panko paneermeel



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

Nieuw in je box! Mafaldine pasta van Napolitaanse oorsprong.
Het wordt door de gekrulde vorm ook wel Reginette
genoemd, 'kroon' in het Italiaans.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine pasta (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	4740 /1133	793 /190
Vetten (g)	63	11
Waarvan verzadigd (g)	18,3	3,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Giet af, maar bewaar 25 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de helft van de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



2. Saus maken

- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.
- Blus de **cherrytomaten** af met de **kookroom** en het kookvocht. Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **spinazie**, de **rode pesto** en de helft van de verse **kruiden** toe en laat op laag vuur inkoken tot serveren (scan voor kooktips!).
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.

Weetje 🍃 Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Zalm bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur, fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de kruimels goudbruin zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de kruimels in een kleine kom, laat afkoelen en meng met de helft van de verse **kruiden** en ½ tl **citroensap** per persoon.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid.

Tip: Let op: blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet verbanden.



4. Serveren

- Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Blus de laatste minuut af met 1 el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng de saus op smaak met ½ el **citroensap** per persoon, peper en zout.
- Meng de **pasta** met de saus en verdeel over diepe borden.
- Leg de **zalm** op de **pasta** en garneer met de **panko**.

Eet smakelijk!



Penne met burrata, walnoten en basilicumcrème

in aubergine-roomsaus met zongedroogde tomaten en vers basilicum

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Walnootstukjes



Basilicumcrème



Zongedroogde tomaten



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	25	35	40
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	670 /160
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,7	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 kookpot voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof (scan voor kooktips!).

Tip: Is het lastig om 60 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.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groente bouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **penne**, de **aubergine** en de **basilicumcrème** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en schep de **penne** over diepe borden.
- Verdeel de **burrata** over de **pasta**. Garneer met de **walnootstukjes**, de **rucola** en het **basilicum**.

Weetje 🍎 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.

Eet smakelijk!



Smokey pulled chicken taco's

met kimchi-aardappelen en koolsla

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



Pulled chicken



Smokey tomatenketchup



Sesamolie



Verse koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteent



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

De ingrediënten van deze smokey ketchup worden met zorg
verbouwd onder de Keniaanse zon en ter plekke gedroogd
zodat de oogst maximaal wordt gebruikt.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5364 /1282	668 /160
Vetten (g)	79	10
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,4
Koolhydraten (g)	101	13
Waarvan suikers (g)	18,1	2,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Koolsalade maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie** en per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Hak de **koriander** fijn. Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Meng goed door. Zet opzij.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd wat van het groene gedeelte apart voor de garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook**, en 2 el water per persoon toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur. Meng ondertussen in een kleine kom de **smokey tomatenketchup** met 1 el water per persoon.



5. Aardappelen afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Haal de **aardappelen** uit de oven. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** en de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **aardappelen** in een schaal, besprenkel met de kimchimayonaise en garneer met de overige **bosui**.



6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige limoenmayonaise, de **smokey tomatenketchup**, de **pulled chicken**, de **limoensap** en **limoenrasp**. Serveer de **avocadolakjes** op een bordje ernaast. Laat iedereen zelf de taco's vullen. Serveer met de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!