



Heekfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Heekfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

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, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 /551	392 /94
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	34	6
Waarvan suikers (g)	12,7	2,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halver de wortel in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de citroen in partjes.



Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de wortel, ui en knoflook toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de linzen en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de linzen gaar zijn.



Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel de bloem over een bord. Dep de vis droog met keukenpapier en wring in met peper en zout. Haal de vis door de bloem en tik de overtollige bloem eraf. Bewaar de vis apart tot gebruik.



Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg het gerookt paprikapoeder en de helft van de roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.

Weetje Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Voeg de vis toe en bak 2 - 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de vis nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Haal de vis uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de spinazie toe aan de koekenpan en laat slinken.



Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erop. Knijp 1 citroenpartje uit over elk bord. Garneer met het amandelschaafsel en serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Kapsalon met veggie döner kebab

met zelfgemaakte frieten, salade en knoflookmayonaise

Familie | Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteentje



Vegetarische
döner kebab



Geraspte Goudse kaas



Mini-komkommer



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

Dit gerecht heeft zijn naam te danken aan een Rotterdamse kapper die in zijn shoarmarestaurant vaak vroeg om al zijn favoriete ingrediënten in één gerecht te combineren. Het restaurant begon het "het gebruikelijke van de kapsalon" te noemen - vandaar de naam van het 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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (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)	3109 /743	448 /107
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,7
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	8	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in repen van maximaal 1 cm dik.
- Meng in een kom de frieten met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Bak eventueel langer voor krokantere frieten.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 minuten.
- Voeg de vegetarische döner toe en bak 5 - 7 minuten.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de helft van de mayonaise (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Gebruik dan minder knoflook naar smaak en/of bak het mee in de koekenpan.



Salade maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de sla in dunne repen. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de melk met de overige mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, komkommer en tomaat toe aan de saladekom en meng door de dressing.



Serveren

- Verdeel de frieten over de borden.
- Leg de salade erop, verdeel de vegetarische döner erover en bestrooi met de kaas.
- Serveer met de knoflookmayonaise en sambal naar smaak.
- Serveer de frieten er eventueel naast om ze krokant te houden.

Eet smakelijk!



Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vietnamese saus



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Kippendijreepjes



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

De bloemige citrussmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrusen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.

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 of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 /605	306 /73
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	15,8	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

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



Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 minuut.
- Voeg de kip, gele currykruiden, aardappelpartjes en wortel toe en bak 3 minuten.
- Voeg de kokosmelk en bouillon toe. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen en voeg toe aan de soep. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.



Soep afmaken

- Verwijder de steelaanset van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
- Voeg de paksoi toe en laat nog 3 minuten pruttelen. Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en Vietnamese saus toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de aardappelen en wortel gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg een extra scheutje vissaus naar smaak toe.



Serveren

- Haal het citroengras uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



Taquito's met rundergehakt en kaas

op volkoren tortilla's met tomatensalsa en yoghurt

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

Receptontwikkelaar Sarah: "Taquito' laat zich vertalen naar 'kleine taco'. In Mexico worden ze ook wel 'flautas' genoemd, wat fluit betekent en verwijst naar de vorm van deze dunne rolletjes. Ze kunnen gevuld worden met verschillende soorten vlees - in dit geval gekruid gehakt!"



Volkoren mini-tortilla



Rode ui



Pruimtomaat



Biologische volle yoghurt



Verge koriander



Paprika



Passata



Gerookt paprikapoeder



Geraspte mozzarella



Mexicaanse kruiden



Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte mozzarella* (g)	20	40	60	80	100	120
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16½	20	24½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte wijnazijn (tl)	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)	3050 / 729	588 / 140
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,3
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	15,7	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ½ van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in nog 3 minuten los.



Saus maken

- Voeg het gerookt paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de saus over de tortilla's en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui. Voeg de witte wijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Eet smakelijk!



Pittige auberginecurry met kruidige yoghurtsaus

met gele rijst, koriander en cashewnoten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Bruine rijst heeft een iets steviger textuur en een meer nootachtige smaak dan witte rijst. Het bevat ook meer vezels en voedingsstoffen, waardoor het een gezondere keuze is!

Scheur mij af!



Knoflookteent



Gemberpuree



Rode peper



Aubergine



Bosui



Passata



Kokosmelk



Sesamolie



Gele currykruiden



Verse koriander



Limoen



Geroosterde cashewnoten



Garam masala



Biologische volle yoghurt



Bruine snelkookrijst



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

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	15	30	45	60	75	90
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	396 /95
Vetten (g)	46	5
Waarvan verzadigd (g)	23	2,6
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	18,3	2
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de aubergine in de lengte door de helft en daarna in halve plakken van ongeveer ½ cm dik.



Rijst koken

Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Frukt de helft van de knoflook en de helft van de gemberpuree 1 minuut. Voeg de rijst, de helft van de gele currykruiden en 180 ml bouillon per persoon toe (zie Tip). Breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de rijst 10 minuten. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

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



Bakken

Verhit ondertussen de sesamolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de overige gemberpuree, het witte gedeelte van de bosui en de **rode peper** 1 minuut in de sesamolie. Voeg de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige gele currykruiden toe en bak 1 minuut verder. Voeg de aubergine en overige knoflook toe en bak, afgedeckt, 3 - 4 minuten.



Yoghurtsaus maken

Haal het deksel van de hapjespan en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de aubergine goudbruin kleurt. Snijd de koriander fijn. Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de koriander. Knip 1 limoenpartje per persoon uit boven de yoghurt en meng goed. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).



Curry afmaken

Snijd de tomaat in blokjes, voeg toe aan de groenten en bak 1 - 2 minuten. Voeg de kokosmelk, passata en de overige bouillon toe. Breng het geheel aan de kook, verlaag vervolgens het vuur tot middelmatig en laat 8 - 10 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Proef de curry en voeg eventueel wat honing of suiker toe naar smaak.



Serveren

Verdeel de gele rijst en curry in diepe borden. Serveer de yoghurtsaus erover en garneer met de cashewstukjes, het groene gedeelte van de bosui en de overige koriander. Knip de overige limoen naar smaak uit boven de curry.

Eet smakelijk!



Crispy bloemkoolstukjes

met rijst, pinda's en zoet-pittige chilisaus

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Je maakt vandaag crispy sesam bloemkoolstukjes door bloemkool in sesammayonaise te dippen en vervolgens een korstje van panko te geven.

Scheur mij af!



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verge gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool

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, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	576 / 138
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	19,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de sesamolie, sojasaus en bruine suiker. Schep ½ van het mengsel in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de panko met een snufje zout en een klein scheutje olijfolie.



Bloemkool roosteren

Snijd de bloemkool in roosjes. Wentel de bloemkoolroosjes eerst door de sesammayonaise en vervolgens door de panko. 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 ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



Snijden

Bereid de bouillon. Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Rijst koken

Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, het witte gedeelte van de bosui, de gember en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de rijst en bouillon toe. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Rauwkost maken

Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Meng de koolmix erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de rauwkost door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de rijst over de borden. Verdeel de bloemkoolroosjes over de rijst. Serveer de zoet-pittige chilisaus en de overige sesammayonaise erbij. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Sweet & Sticky tofu met gefrituurde uitjes

met rijst, pinda's, broccoli en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sojasaus



Knoflookteentje



Gomasio



Witte langgraanrijst



Broccoli



Ui



Ongezouten pinda's



Gefrituurde uitjes



Woksaus met gember



Tofu



Wortel



Maizena



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

Tofu komt oorspronkelijk uit China, waar het al meer dan 2000 jaar wordt gegeten! Het is een uitstekend alternatief voor vlees - caloriearm, eiwitrijk en een geweldige bron van ijzer.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, keukenpapier, bord, kleine kom, 2x pan met dekse

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1000
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	587 /140
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	107	19
Waarvan suikers (g)	23,7	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereider

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in 2 pannen.
 - Kook in de eerste pan de rijst in 8 - 11 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
 - Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in roosjes en de steel blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
 - Kook de broccoli en wortel 5 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Menger

- Meng in een kleine kom de woksaus met gember met de sojasaus en de honing.
 - Wikkel de tofu in keukenpapier en duw het overtollige vocht eruit. Scheur vervolgens in hapklare stukjes.
 - Zet een diep bord klaar, voeg de maizena toe en breng op smaak met peper en zout.
 - Wentel de tofu door de maizena.



Snijder

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de tofu 5 - 8 minuten, haal uit de pan en houd apart.
 - Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
 - Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
 - Voeg de saus toe en bak 1 minuut verder.



Serverer

- Leg de tofu terug in de pan en bak al roerend 2 - 3 minuten.
 - Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de broccoli en wortel ernaast. Leg de tofu met saus erbovenop.
 - Garneer met de pinda's, gefrituurde uitjes en gomasio.

Eet smakelijk!



Naanpizza met geitenkaas en groenten

met cherrymatenosalade en basilicumcrème

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Rode cherrymaten



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze naanpizza.
Jij belegt, de oven doet de rest!

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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	557 /133
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,7
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	18	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de ui in dunne halve ringen en snijd de overige ui fijn.
- Schil de zoete aardappel of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de zoete aardappel en de courgette in dunne plakjes.

Weetje 🍎 De verschillende groenten in dit recept zorgen voor variatie, wat belangrijk is om alle benodigde vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe meer variatie, hoe beter!



Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de halve-uienringen, de zoete aardappel en de helft van de oregano 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de courgetteplakken mee. Breng op smaak met peper en zout.



Naanpizza bakken

- Leg het naanbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel 2 el passata over elk stuk naanbrood en bestrooi met de overige oregano. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het naanbrood 2 minuten in de oven. Verdeel de gebakken groenten, inclusief de zoete aardappel, over de naanbroden (zie Tip).
- Verkruimel de geitenkaas erover en besprenkel met wat basilicumcrème. Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

Tip: Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken.



Serveren

- Halveer ondertussen de cherrytomaten.
- Meng in een saladekom de cherrytomaten en de overige ui met de witte balsamicoazijn en de overige basilicumcrème. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met nectarine

met krieltjes en rasijs-komkommersalade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Seizoensingrediënt in je box! Het nectarine-seizoen is begonnen. Geniet van deze heerlijke, sappige en zoete steenvrucht. Kort gegrild geven ze je gerecht een zoete, zomerse boost vol smaak.

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



Krieltjes



Nectarine



Radijssalade



Komkommer



Veldsla



Varkenshaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Nectarine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 / 562	330 / 79
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,4
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	16,2	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



Krieltjes bereiden

- Haal de varkenshaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Halveer eventuele grote krieltjes en laat de rest heel.
- Zorg dat de krieltjes net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de krieltjes 15 - 17 minuten, giet daarna af en laat uistomen.



Varkenshaas bakken

- Wrijf de varkenshaas in met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas 10 - 13 minuten.
- Haal daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



Krieltjes bakken

- Bak de krieltjes 2 minuten in dezelfde koekenpan.
- Snijd de radijsjes in kwartjes. Snijd de komkommer in dunne plakken. Snijd de nectarine in partjes.
- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de nectarine 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra roomboter toe en bak de nectarine niet te lang.



Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, komkommer en radijs toe en meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, krieltjes en varkenshaas over de borden. Serveer met de nectarine.

Eet smakelijk!



Pittige bonencurry met cherrymatenen en gefrituurde uitjes

met zoete Aziatische saus, bruine rijst en peultjes

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Rode cherrymatenen



Gemengde bonen



Peultjes



Spinazie



Gefrituurde uitjes



Rode peper



Gele curtypasta



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze consistente.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	100	200	200	300
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele curriypasta* (g)	25	45	70	90	115	135
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	553 /132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,7
Koolhydraten (g)	107	16
Waarvan suikers (g)	14,6	2,1
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Bereid de bouillon.
- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Smaakmakers bakken

- Snipper ondertussen de ui.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, curriypasta en **rode peper** 2 minuten.



Groenten snijden

- Voeg de bouillon, kokosmelk en zoete Aziatische saus toe aan de hapjespan. Roer goed door en laat 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.
- Halver ondertussen de cherrytomaten. Laat de bonen uitlekken in een vergiet (zie Tip).

Tip: Verwijder eventueel voorzichtig de uiteinden van de peultjes.



Serveren

- Voeg de cherrytomaten en de peultjes toe aan de curry. Laat nog 7 minuten zachtjes koken.
- Voeg de bonen en de spinazie toe en laat nog 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst met de curry. Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

Receptontwikkelaar Chiara: "Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbollen in met knoflook en belegt de zelfgemaakte Italiaanse-stijl hamburger met tomaat, basilicum en olijfolie."



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbol met sesam

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	565 / 135
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,4
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	13,5	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui. Pel de knoflook, houd de helft apart en pers de overige knoflook of snijd fijn. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik. Zet de aardappelen ruim onder water in een pan en kook, afgedeekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Aardappelen bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 7 minuten goudbruin. Voeg de fijngesneden knoflook de helft van de ui en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



Bruschettatopping maken

Snijd de tomaat in blokjes, snijd het basilicum in reepjes en voeg beide toe aan een kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.



Burger maken

Snijd de komkommer in dunne reepjes. Meng in een saladekom de komkommerreepjes, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Meng in een kom het gehakt met de overige ui. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



Burger bakken

Snijd het broodje open en rooster 4 - 5 minuten in de oven. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 minuten per kant en beleg met de geraspte kaas. Zet het vuur lager en dek de pan af zodat de kaas kan smelten.



Serveren

Wrijf de achtergehouden knoflook over de binnenkant van het broodje. Bestrijk met de overige mayonaise en beleg met de burger en de bruschettatopping. Serveer de burger met de komkommersalade en aardappelschijfjes.

Weetje Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!

Eet smakelijk!



Smokey tostada's met zwarte bonen en frisse limoenmayonaise

met plantaardig gehakt, zoetzure ui en peterselie

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

Receptontwikkelaar Babette: "Smashed burger taco's, maar dan in een vegetarisch jasje. Je perst een mix van vegan gehakt en zwarte bonen direct op de tortilla om daarna krokant te bakken. De frisse limoensaus zorgt voor een lichtzure toets die het geheel perfect in balans brengt."



Mini-tortilla's



Vegan gehakt



Wortel



Zwarte bonen



Passata



Limoen



Vers bladpeterselie



Veldsla



Gerookt paprikapoeder



Tomaat



Rode ui

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 met deksel, fijne rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	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)	3067 /733	537 /128
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	20,7	3,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in halve ringen.
- Snijd de wortel in de lengte in kwartalen en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel en de gesnipperde ui, afgedeekt, 6 - 8 minuten.

Weetje 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



Saus maken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de helft van de suiker.
- Voeg de overige ui toe en breng op smaak met zout. Zet apart tot gebruik en schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit. Snijd de peterselie fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en per persoon: ½ el limoensap en 1 tl limoenrasp. Breng op smaak met peper en zout.



Vulling maken

- Voeg de zwarte bonen en het gerookte paprikapoeder toe aan de groenten. Stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het gehakt en de passata toe en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom een scheutje zonnebloemolie met de aangegeven hoeveelheid water.
- Besmeer de tortilla's met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier.



Serveren

- Verdeel de vulling over de tortilla's en druk plat met een lepel. Bak de tortilla's 5 minuten in de oven.
- Beleg de tostada's met de zoetzure ui. Besprenkel met wat limoenmayonaise en garneer met de peterselie.
- Serveer de tostada's met de tomaat, de veldsla en de overige limoenmayonaise.

Eet smakelijk!



Stir-fry met teriyaki kip en noedels

met gemengde groenten, komkommer en pinda's

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflookteentje



Volkoren noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Mini-komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix met witte kool



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

Dit gerecht zet je supersnel op tafel omdat wij niet alleen de kippendij,
maar ook de groentemix alvast voor je gesneden hebben!

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, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	564 /135
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,4
Koolhydraten (g)	61	13
Waarvan suikers (g)	21,5	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de knoflook of snijd fijn en hak de pinda's grof.
- Snijd de komkommer in schijfjes en voeg toe aan een kom samen met de witewijnazijn, of gebruik rijstazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



Kip roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Roerbak de kip, gemberpuree en knoflook 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet af en spoel met koud water.



Groenten roerbakken

- Voeg de groentemix toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten.
- Voeg de noedels en teriyakisaus toe (zie Tip).
- Voeg de sesamolie, ketjap, sambal en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Roerbak het geheel nog 1 minuut. Voeg sojasaus naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pinda's.
- Serveer met de komkommer.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Dit recept bevat veel zout. Let *jij* op je zoutinnname? Gebruik dan 2/3 van de teriyakisaus.



Gnocchi met romige blauwekaassaus

met peer, courgette en walnoten

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Blauwekaasblokjes



Courgette



Walnootstukjes



Peer



Ui



Spinazie



Kookroom



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

Hoewel gnocchi vaak worden beschouwd als een pasta soort, zijn het eigenlijk een soort dumplings uit Italië. Gelukkig kunnen ze op dezelfde manier worden gebruikt als elke andere pastavorm: ze zijn geschikt voor allerlei sauzen!

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 koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	537 /128
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,6
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	16,1	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



Groenten snijden

- Snipper de ui. Snijd de peer in plakjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

Weetje Wist je dat peren flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en peer 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur een rooster de walnootstukjes in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.



Saus maken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn.
- Roer de room, de blauwe kaas, de mosterd en honing naar smaak erdoor. Laat de kaas smelten.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.



Serveren

- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan. Roer goed door en laat slinken.
- Verdeel de saus over diepe borden. Leg de gnocchi erop.
- Garneer met de walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met varkensgehakt en honing-gemberdressing

met gefrituurde uitjes, sesammayonaise en salade

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mini-tortilla's



Varkensboerengehakt



Vissaus



Limoen



Paprikareepjes



Wortel



Honing-gemberdressing



Botersla



Gefrituurde uitjes



Ui



Knoflookteentje



Sesamolie



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtile hartige, umami 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

Rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 / 937	780 / 187
Vetten (g)	55	11
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	18,6	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



Gehakt bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprikareepjes en het gehakt toe en bak in 5 minuten los.

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



Groenten bereiden

- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de suiker en vissaus toe aan de pan (zie Tip).
- Proef en voeg limoensap naar smaak toe. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de wortel en snijd de sla in grote stukken.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat dan de vissaus achterwege.



Salade maken

- Voeg de wortel en sla toe aan een saladekom.
- Voeg de honing-gemberdressing toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sesamolie.



Serveren

- Vul de tortilla's met het gehakt en wat van de salade (zie Tip).
- Besprengel met de sesammayonaise en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Serveer met de limoenpartjes en de overige salade.

Tip: Je kunt de tortilla's eventueel ook opwarmen in de magnetron of een koekenpan.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Mini-komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteent



Mango



Gomasio



Sojasaus met minder zout



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

Ponzu is de Japanse benaming voor een saus gemaakt door mirin (Japanse rijstwijn) samen met rijstazijn en zeewier te laten sudderen op een laag vuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	636 / 152
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	22,5	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de witewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en zet apart tot serveren.



Toppings maken

- Meng in een kom de mix van wittekool en wortel met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige witewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Weetje Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



Serveren

- Verdeel de rijst over kommen. Leg de garnalen, mango, komkommer en koolsla erbovenop.
- Garneer met de gomasio. Besprenkel met de sojasaus en de ponzu mayonaise.

Eet smakelijk!



Vlaamse stijl saucijzenbroodjes

met zelfgemaakte appelmoes en rauwkost

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Bladerdeeg



Panko paneermeel



Ui



Verge krulpeterselie



Appel



Paarse wortel



Wortel



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

Laat je zelfgemaakte saucijzenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant van het deeg met geklust ei of melk voor ze in de oven gaan.

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, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	3803 /909	656 /157
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,2
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	31,8	5,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte. Snipper de ui. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een grote kom het gehakt, de ui, de panko, de mosterd en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 worst per persoon van het gehaktmengsel en leg op het bladerdeeg.



Sausijzenbroodje bakken

- Bestrijk het laatste randje van het deeg met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw het bladerdeeg om de worst heen. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de sausijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het bladerdeeg kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin kleurt (zie Tip).

Tip: Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



Appelmoes maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de appel, de honing en het water toe aan een steelpan met deksel.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de appel grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



Serveren

- Rasp de wortelen.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng de geraspte wortelen en de overige peterselie erdoor.
- Serveer de sausijzenbroodjes met de rauwkost en de appelmoes.

Eet smakelijk!



BBQ-varkensoester met geroosterde groenten

met krieltjes en walnoot-peterseliedressing

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Varkensoester



Knoflookteentje



Rode ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse bladpeterselie



BBQ-rub



Walnootstukjes



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken. Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor een gebalanceerde maaltijd!

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, fijne rasp, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2523 /603	399 /95
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1 Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de krieltjes en halveer eventuele grote krieltjes. Meng in een grote kom de krieltjes met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de krieltjes over de helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de krieltjes 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2 Groenten snijden

Snijd ondertussen de ui in partjes. Snijd de paprika in repen. Snijd de courgette in halve maantjes. Meng in dezelfde grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Schep goed om.



3 Groenten roosteren

Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snijd de peterselie fijn. Rasp de schil van de citroen en snij in 6 partjes.



4 Varkensoester bakken

Verhit, wanneer de krieltjes en groenten nog 10 minuten moeten bakken, een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkensoester in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Haal de varkensoester eruit en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet voor stap 5. Bestrooi de varkensoester met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Zorg ervoor dat de varkensoester volledig bedekt is met de **BBQ-rub**. Bak de varkensoester de laatste 3 - 5 minuten mee in de oven.



5 Dressing maken

Verhit de koekenpan met het bakvet opnieuw op middelhoog vuur en bak de knoflook en walnootstukjes 1 minuut. Haal de koekenpan van het vuur en meng de bladpeterselie en per persoon: 1tl citroenrasp en het sap van 1 citroenpartje erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



6 Serveren

Verdeel de krieltjes, de groenten en het vlees over borden. Garneer met de walnoot-peterseliedressing.

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

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipfilet en sinaasappeldressing

met witte kaas, geroosterde wortel en rozijnen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kipfilet



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Mini-komkommer



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

Vinaigrettes en dressings kunnen op bijna dezelfde manier gebruikt worden, maar vinaigrettes - gemaakt met olie en azijn of citrussap - zijn meestal lichter en gezonder. Een makkelijke en verfrissende manier om je maaltijd nog lekkerder 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, kom, grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 / 654	539 / 129
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	19,8	3,9
vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in schijfjes en voeg toe aan een kom met de helft van de Afrikaanse kruidenmix.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Verdeel de wortelschijfjes over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin en zacht zijn.

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



Kip bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de kip in 6 - 8 minuten gaar.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan en voeg de helft van de spinazie toe. Roerbak tot de spinazie is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit.
- Snijd ondertussen de sinaasappel doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in blokjes.



Bulgur bereiden

- Voeg de bulgur en ruim water toe aan een pan zodat de bulgur goed onder water staat en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het water aan de kook en kook de bulgur, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uistomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de kip in blokjes van ongeveer 2 cm.



Serveren

- Pers in een kleine kom de andere helft van de sinaasappel uit. Voeg de rode wijnazijn, mosterd en extra vierge olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappeldressing.
- Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen. Leg de kipfilet, wortel, rozijnen, komkommer, spinazie, en sinaasappelblokjes erbovenop.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige dressing.

Eet smakelijk!



Bulgursalade met gegrilde groenten

met honing-geitenkaasbolletjes en pompoenpitten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Rode ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Pruimtomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Rode puntaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!

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 met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2469 / 590	374 / 89
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	67	10
Waaran suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de zoete aardappel en snij in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de zoete aardappel met de helft van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de zoete aardappel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



Groenten snijden

Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne repen. Snijd de wortel in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de ui in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de groenten met de overige olijfolie en de overige Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Bulgur bereiden

Schep de zoete aardappel om en voeg de groenten toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan de bulgur met het komijnzaad en bak 1 minuut al roerend op middelmata vuur. Schenk de bouillon over de bulgur en kook de bulgur, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de bulgur daarna los met een vork.

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



Pompoenpitten roosteren

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 de tomaat in blokjes. Snijd de muntblaadjes fijn. Meng in een saladekom de tomaat en munt met de slamix. Schep goed om.



Salade afmaken

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de bulgur toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de geitenkaas en pompoenpitten.

Weetje De bulgur in deze maaltijd is een volkoren graan. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte granenproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

Eet smakelijk!



Linguine met boerenworst en harissa

met Parmigiano Reggiano, puntpaprika, en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Varkensboerenworst



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.

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, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3305 / 790	700 / 167
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	15,4	3,3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Saus maken

Snijd het vel van de boerenworst open en knip het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het worstvlees in grote stukken en roerbak 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de passata, tomatenblokjes, gedroogde oregano, harissa, rodewijnazijn en suiker toe en laat, afgedeckt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.

Saus afmaken

Voeg de linguine en de helft van de puntpaprika toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.

Serveren

Verdeel de pasta over de borden en leg de overige puntpaprika erbovenop. Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes met noedels in zoete Aziatische saus

met gomasio, rode peper en roerbakgroenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Biefstukreepjes



Courgette



Rode puntpaprika



Ui



Paprikapoeder



Gomasio



Wortel



Mie noedels



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

Paprikapoeder is een kleurrijke, veelzijdige smaakmaker gemaakt van gedroogde pepers. De smaak varieert van zoet tot rokerig of pittig, afhankelijk van de pepersoort waarvan het gemaakt is!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	488 /117
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,7
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	16,9	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de biefstukkreefjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Meng in een kom de knoflook, de **rode peper** en de helft van zoete Aziatische saus met de biefstukkreefjes. Laat marineren.



Groenten bakken

- Halver de courgette en de wortel in de lengte en snij in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, puntpaprika, wortel, ui en het paprikapoeder 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels, afgedeckt, 2 - 3 minuten. Giet af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de biefstukkreefjes en de overige zoete Aziatische saus toe en roerbak 1 minuut.



Serveren

- Verdeel de noedels en groenten over diepe borden.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Mediterrane kipfilet met geroosterde-wortelrisotto

met Parmigiano Reggiano, citroentijm en geroosterd amandelschaafsel

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Verse citroentijm



Verse bladpeterselie



Parmigiano
Reggiano DOP



Amandelschaafsel



Citroen



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

Deze week geen gewone tijn in je box - je kookt namelijk met citroentijm!
Deze neef van de gewone tijn heeft een heldere citrusmaak, waardoor dit gerecht een complexere smaak krijgt.

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, blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan, fijne rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	375 /90
Vetten (g)	24	3
Waaranvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	83	11
Waaranvan suikers (g)	17,5	2,3
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui, de knoflook en ¾ van de citroentijm 1 minuut. Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut.

Risotto maken

Blus af met de wittewijnazijn. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels van buiten 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



5



6

Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.

Afmaken

Voeg de helft van de geroosterde wortel toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Mix tot een gladde saus, voeg toe aan de risotto en meng goed. Haal, wanneer de risotto gaar is, de citroentijm uit de risotto.

Serveren

Snijd de kip in plakjes. Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel de kip en de overige geroosterde wortel eroverheen. Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp over het gerecht. Garneer met het geroosterde amandelschaafsel, de peterselie en de citroentijmblaadjes. Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Volkoren spaghetti		Knoflookteentje
	Ui		Aubergine
	Siciliaanse kruidenmix		Passata
	Tomatentapenade		Geroosterde-paprikasaus
	Vers basilicum		Groene olijven
	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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2879 / 688	531 / 127
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	24,1	4,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan.
- Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Zet apart.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de rode puntpaprika in blokjes.

3



Snijden

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, tomatentapenade, olijven en suiker toe en meng goed.
- Voeg de helft van het achtergehouden kookvocht toe en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.

4



Serveren

- Voeg de gekookte pasta en het overige kookvocht toe aan de saus. Voeg eventueel meer kookvocht toe als de saus te droog is.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Besprengel met de geroosterde-paprikasaus en garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Harira-stijl soep met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Harira is een traditionele Noord-Afrikaanse soep op basis van linzen, tomaten en kikkererwten. Wij hebben er een twist aan gegeven: de kikkererwten zijn geroosterd in de oven voor een crunchy topping op je soep!



Scheur mij af!



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Rode ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteken



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

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentegebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	358 /85
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	4	0,4
Koolhydraten (g)	121	12
Waarvan suikers (g)	36,2	3,6
Vezels (g)	30	3
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	5,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip). Rasp de gember. Snipper de ui grof. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Vervang de bouillon dan door kokend water.



Soep maken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedeekt, 8 - 10 minuten koken.



Kikkererwten roosteren

Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken. Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.



Pita's bakken

Bak de pita's 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de pita's in een broodrooster. Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.



Soep afmaken

Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer. Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep. Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



Serveren

Serveer de soep in diepe borden. Leg de geroosterde kikkererwten erbovenop en garneer met de peterselie en de labne. Serveer de pita's ernaast.

Weetje Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

Eet smakelijk!



Sticky aubergine met harissa en knapperige za'atar-pita

met krokante linzen, verse kruiden en salade met yoghurtdressing

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Biologische volle yoghurt



Dille, munt en bladpeterselie



Aubergine



Hello Harissa



Tomaat



Linzen



Pitabroodje



Za'atar



Rode ui



Botersla



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

Linzen zijn voedingskrachtpaters! Ze bevatten geen cholesterol of natrium en zitten vol met kalium, ijzer en vezels. Eén portie linzen bevat zelfs bijna de helft van de hoeveelheid proteïne als een portie varkensvlees!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 / 632	435 / 104
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	27,6	4,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Aubergine bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm dik. Meng in een saladekom de aubergine met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de honing toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om, zodat de aubergine rondom bedekt is. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15 - 18 minuten in de oven.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen. Meng in een kleine kom de ui, rodewijnazijn, suiker en een snufje zout. Schep regelmatig om.
- Laat de linzen uitlekken en verdeel over een andere bakplaat met bakpapier.
- Dep droog met keukenpapier, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 12 - 15 minuten in de oven.
- Halveer de pita's en snijd open.



Dressing maken

- Verplaats de aubergine naar één kant van de bakplaat en leg de pita's ernaast. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Bak 10 minuten in de oven.
- Bestrooi daarna met de za'atar en bak nog 1 - 2 minuten in de oven.
- Meng in de saladekom de yoghurt met de overige honing en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de sla en de verse kruiden grof. Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in de saladekom de sla, tomaat en de helft van de verse kruiden met de dressing.
- Serveer de salade op borden. Verdeel de linzen en de aubergine eroverheen. Garneer met de ingelegde ui en de overige verse kruiden. Serveer de za'atar-pita ernaast.

Eet smakelijk!

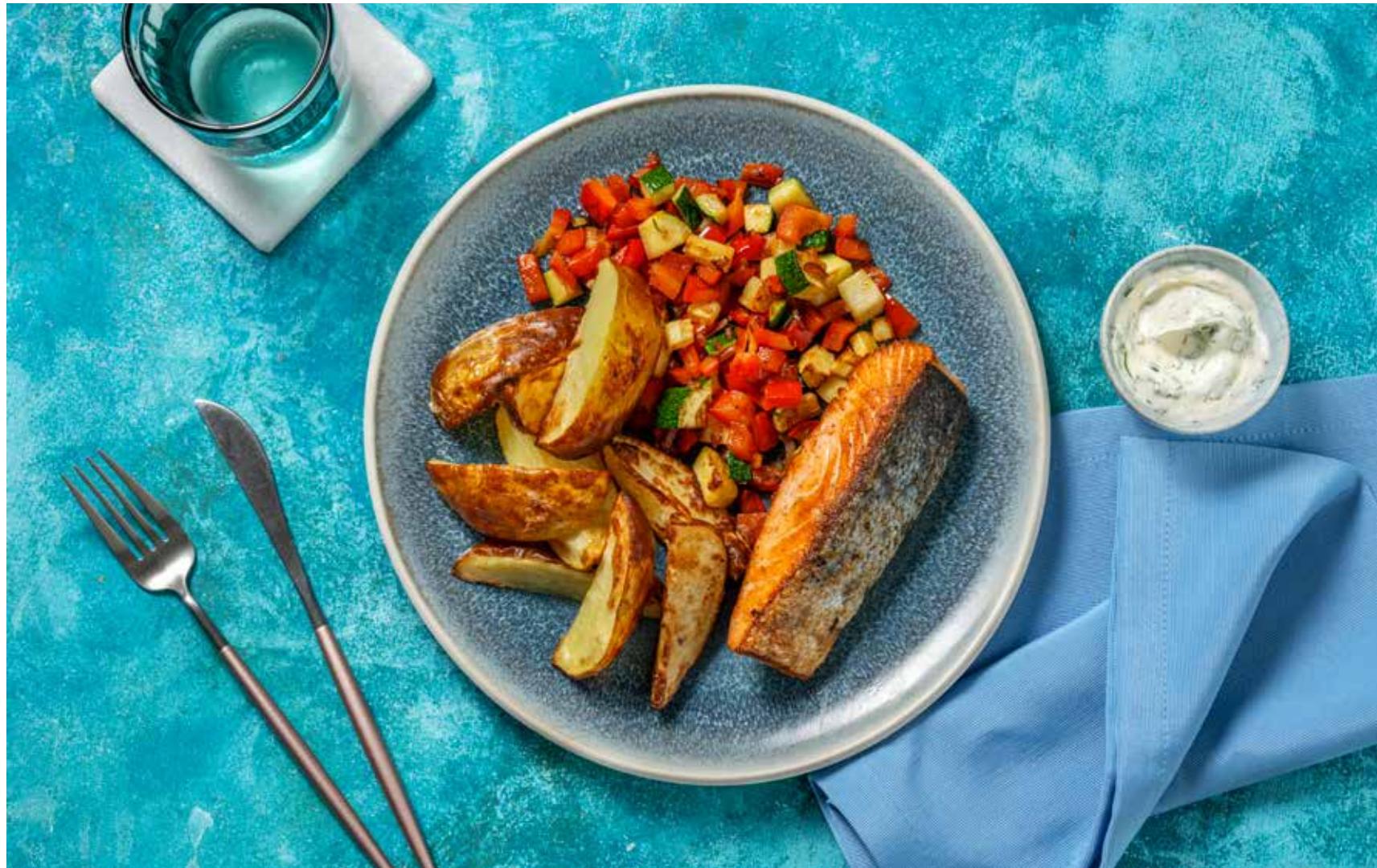


Zalmfilet met geroosterde aardappelen

met dille-mayonaise, courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteent



Paprika



Courgette



Verse dille



Zalmfilet



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

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

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, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	534 /128
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	9,4	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1 Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardappelen grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan. Breng aan de kook en kook de aardappelen, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitslomen.



2 Groenten snijden

Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika en de courgette in kleine blokjes en snijd de verse dille fijn.



3 Aardappelen bakken

Schep de aardappelen over op een bakplaat met bakpapier. Meng met de helft van de olijfolie, peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4 Groenten bakken

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui 1 - 2 minuten. Voeg de paprika, de courgette en de knoflook toe. Roerbak 10 - 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.



5 Zalm bakken

Meng ondertussen in een kleine kom de dille met de mayonaise. Dep de zalmfilet droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant.



6 Serveren

Serveer de zalm met de aardappelen, de groenten en de dille-mayonaise.

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

Eet smakelijk!



Steak met aardappelsalade met dilledressing

met gebakken ui, radijs en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



Radijs



Verse dille



Steak



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	2423 /579	438 /105
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,4
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	9,6	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snij in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen. Kook 6 - 8 minuten, giet af en laat uitstomen.



Dressing maken

- Snijd de radijs in dunne plakken.
- Snijd de helft van het radijsblad fijn en gooi het overige radijsblad weg.
- Snijd de dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd, de mayonaise, de honing, de witte balsamicoazijn en de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak met de ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



Serveren

- Voeg de aardappelen, de sperziebonen, de radijs en het radijsblad toe aan de saladekom. Roer goed door met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de steak en ui met de aardappelsalade ernaast.
- Garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Portobello met brie en balsamico-bosbessensaus

met aardappelpuree, appel, prei en pecannoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Franse roombrie



Aardappelen



Prei



Gezouten gebrande pecannoten



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Bosbessenjam



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

De oorsprong van brie gaat terug tot de 8e eeuw. Het verhaal gaat dat keizer Karel de Grote zo dol was op de romige kaas dat hij deze regelmatig liet bezorgen op zijn kasteel in Aken!

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, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gezouten gebrande pecannoten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosbessenjam (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[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)	3552 /849	526 /126
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,9
Koolhydraten (g)	104	15
Waarvan suikers (g)	53,3	7,9
vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar en bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de brie in plakken. Snijd de prei in dunne halve ringen.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei 10 - 12 minuten, of tot de prei zacht is.
- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Leg de portobello met de platte kant naar beneden in de pan, voeg de ui toe en bak 3 - 4 minuten.
- Draai de portobello om en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.
- Bedek de portobello met de brie en laat de brie smelten. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.



Saus maken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de bosbessenjam, de tijm en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Verkruimel het overige bouillonblokje erboven en meng goed door. Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes inkoken.
- Snijd ondertussen de appel in blokjes.



Serveren

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de prei over de puree en leg de portobello erbovenop.
- Besprengel de portobello met de honing en garneer met de pecannoten.
- Serveer met de balsamico-bosbessensaus.

Eet smakelijk!



Heekfilet met roerbaknoedels

met Vietnamese saus, pinda's en citroen

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Vietnamese saus



Zoete Aziatische saus



Kerriepoeder



Groentemix met wittekool



Ongezouten pinda's



Citroen



Volkoren noedels



Heekfilet



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

Heekfilet is een smaakvolle vis die van nature weinig vet bevat. Dit maakt hem ontzettend geschikt voor deze gebalanceerde maaltijd.

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

Diep bord, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	2548 / 609	542 / 129
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	17,6	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Bedek de vis eerst met het kerriepoeder en haal daarna door de bloem.

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



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de groentemix 4 - 6 minuten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de helft van de citroen in partjes. Pers de overige citroen uit boven een kleine kom.



Mengen

- Kook de noedels in 3 minuten beetgaar.
- Giet af en voeg toe aan de wok. Voeg de Vietnamese saus, de ketjap, het citroensap en de zoete Aziatische saus toe.
- Bak 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Hak de pinda's grof.
- Verdeel de noedels over diepe borden en leg de vis erbovenop.
- Garneer met de pinda's en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Veggie döner kebab wraps met za'atar

met roomkaas, sinaasappel en komkommer

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesnipperde rode ui



Vegetarische
döner kebab



Handsinaasappel



Za'atar



Komkommer



Pruimtomaat



Verse bladpeterselie



Roomkaas



Midden-Oosterse
kruidenmix



Mini-tortilla's



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

Sinaasappels zijn een sappige, zoete bron van vitamine C, wat helpt je immuunsysteem te ondersteunen. Ze leveren ook vezels en antioxidanten - een verfrissende manier om je maaltijd een boost te geven!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	2807 / 671	512 / 122
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	17,5	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,5	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.
- Verhit de helft van olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische döner kebab en de helft van de ui 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Pers het sap uit de sinaasappel.
- Verhoog het vuur, blus af met het sinaasappelsap en de honing en laat 1 - 2 minuut inkoken. Laat afgedekt staan.

Tip: Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui in deze stap dan mee met de vegetarische döner kebab.



2 Tortilla's bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige olijfolie met 1 el water per persoon. Besmeer één kant van de tortilla's met wat van het olijfolie-watermengsel en besprenkel met de za'atar.
- Leg de tortilla's met de ingesmeerde kant omlaag op een bakplaat met bakpapier en bak de tortilla's 3 - 5 minuten in de oven.



3 Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de bladpeterselie fijn.
- Meng de komkommer, tomaat en peterselie in een kom met de overige ui en een scheutje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de Midden-Oosterse kruiden.



4 Serveren

- Besmeer de bovenkant van de tortilla's met de roomkaas.
- Verdeel een deel van de groenten en de vegetarische döner kebab eroverheen.
- Serveer de overige groenten ernaast.

Eet smakelijk!



Romige garnalencurry met pasta

met courgette, prei en Parmigiano Reggiano

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Casarecce



Garnalen



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Verse bladpeterselie
en bieslook



Beurre blanc



Parmigiano
Reggiano DOP



Kerriepoeder



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

Een reductie van witte wijn met een flinke hoeveelheid roomboter maakt de perfecte beurre blanc. Deze romige en friszure saus is heerlijk bij zeevruchten.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	617 / 147
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	8,5	1,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 10 - 12 minuten. Houd minimaal 50 ml kookvocht per persoon apart, giet af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de prei in dunne ringen.
- Rasp de kaas met een fijne rasp. Snijd de verse kruiden fijn.



Saus maken

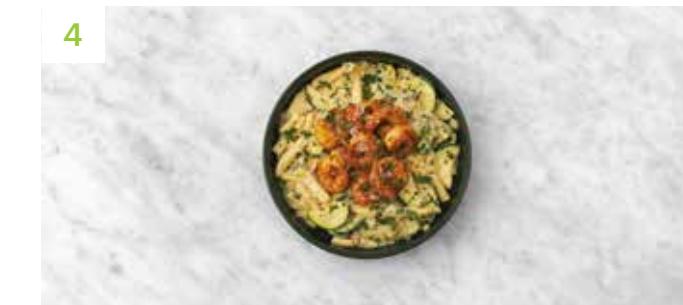
- Verhit een klontje boter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, prei en knoflook 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bloem toe en bak 1 minuut.
- Voeg 50 ml van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en roer goed door. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de beurre blanc, de helft van de kaas en de helft van de verse kruiden toe. Meng goed en laat op laag vuur pruttelen tot serveren.



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de garnalen en het kerriepoeder 1 - 2 minuten.
- Voeg de pasta toe aan de saus en breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?



Serveren

- Serveer de pasta op diepe borden en verdeel de garnalen erover.
- Garneer met de overige kaas en verse kruiden.

Eet smakelijk!