



**HELLO  
FRESH**

# Platbroodpizza's met gekruid varkensgehakt en mozzarella met paprika, tomatensaus en basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Ui



Varkensboerengehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Mozzarella



Libanees platbrood



Geraspte belegen kaas



Vers basilicum



Paprika



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

Is er een kleine kok in huis? Versier samen de pizza's en verras iedereen in huis met dit smakelijke hoofdgerecht.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanese platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	3853 /921	691 /165
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,2
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	12,9	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden en gehakt bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 3. Pizza maken

- Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Smeer in met de **tomatenalsa** en verdeel het **gehakt**, de **paprika**, de **mozzarella** en de **kaas** erover (zie Tip).
- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Ris ondertussen de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.

**Tip** 🍃 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of gebruiken om je boterham mee te garneren.

## 2. Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de **ui**, **knoflook** en de **Italiaanse kruiden** 2 - 3 minuten.
- Blus af met de **passata** en per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 el water (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Scheur de **mozzarella** grof.

**Tip:** Heb jij graag wat meer saus op je pizza? Voeg dan 1 el water per persoon extra toe.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het **verse basilicum** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Weetje** 🍃 Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**



# Rigatoni met champignons en olijfolie met truffelaroma met broccolini en walnootstukjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Champignons



Geraspte pecorino



Olijfolie met  
truffelaroma



Knoflookteentje



Ui



Biologische zure room



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

Wist je dat deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina en Peranzana olijven? Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	701 /168
Vetten (g)	29	7
Waarvan verzadigd (g)	8,8	2,2
Koolhydraten (g)	73	18
Waarvan suikers (g)	5	1,3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	2,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Koken

- Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **rigatoni**, afgedeckt, 13 - 15 minuten.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Voeg na 10 minuten de **broccolini** toe aan de **pasta** en kook deze 3 - 5 minuten mee.
- Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uistomen.



### 2. Snijden en bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in plakjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **champignons** en **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Verlaag het vuur. Voeg de **zure room** en per persoon: 1 tl mosterd, ¼ bouillonblokje en 4 el kookvocht of water toe aan de hapjespan.
- Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en voeg de **pecorino** toe.
- Meng de **pasta** en **broccolini** door de saus. Breng op smaak met peper en zout



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **champignons** en broccolini over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

**Eet smakelijk!**



# Noedels met peultjes in curry-kokossaus

met paprika en kastanjechampignons

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Knoflookteentje		Bosui
	Kastanjechampignons		Peultjes
	Gele currykruiden		Limoen
	Kokosmelk		Verse udonnoedels
	Gemberpuree		Paprika



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	60	125	250	250	375	375
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verset udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	1791 /428	342 /82
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,4
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,6	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	11	2
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid 50 ml bouillon per persoon (zie Tip).
- Snij de **paprika** in stukjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snij de **bosui** in ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

**Tip:** Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Limoen snijden

- Snij ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan met de groenten en breng al roerend aan de kook.
- Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnoedels** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



### 2. Bakken

- Snijd de **kastanjechampignons** in plakjes. Dop eventueel de peultjes (zie Tip).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **bosui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **champignons** en **gemberpuree** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.

**Tip:** Sommige peultjes hebben draadjes. Deze kun je makkelijk verwijderen bij het wegsnijden van de uiteinden.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Serveer met de **limoenpartjes**.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.

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

**Eet smakelijk!**



# Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met cherrytomaten en komkommer

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Ui



Rode cherrytomaten



Komkommer



Italiaanse kruiden



Veldsla



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	½	1	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	434 /104
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar in de pan met deksel.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



### 3. Kielbassosalade maken

- Snipper de **ui** heel fijn (zie Tip). Snijd de **cherrytomaten** in kwartelen en de **komkommer** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **veldsla** toe.
- Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



### 4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in plakken.
- Verdeel de kielbassosalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

**Weetje** Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groenten en veel vezels? Lekker in balans dus!

**Eet smakelijk!**

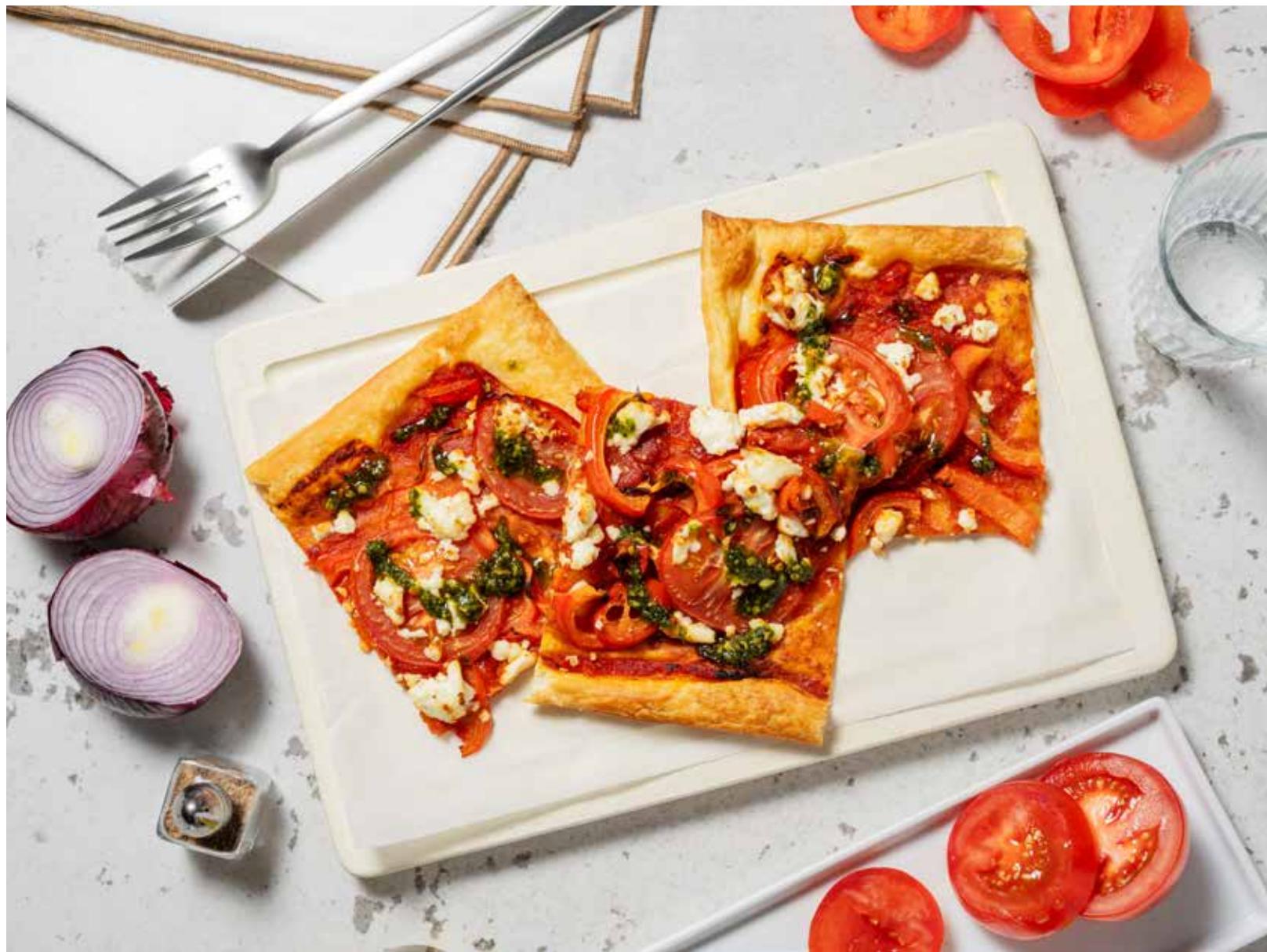


# Plaattaart met geitenkaas en paprikasaus

met tomaat en basilicumcrème

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Knoflookteentje



Ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème  
met citroen



Tomaat



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (rol(len))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Basilicumcrème met citroen* (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	548 /131
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	23,1	4,3
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Paprika bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



### 3. Geitenkaas verkruimelen

Verkruimel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.

**Weetje** Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarm alternatief voor harde kazen zoals Goudse kaas of Parmezaanse kaas?



### 4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata** en per persoon: 1 el water en  $\frac{1}{2}$  tl suiker toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Wist je dat deze maaltijd meer dan 300 gram groente per portie bevat? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



### 5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** en de **tomaat** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



### 6. Serveren

Besprengel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Dahl met frisse salsa en naanbrood

met gember, appel en kokosmelk

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Je serveert dit gerecht met gekruide naanbrood. Samen met de smaakvolle dahl vormt dit de perfecte combinatie!



Ui



Knoflookteentje



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



Komkommer



Kumato tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Citroen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, grote hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	180	250	360	500	610	750
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	150	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	468 / 112
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	24,8	3
Koolhydraten (g)	99	12
Waarvan suikers (g)	18,1	2,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



### 3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de **kokosmelk** en het water toe (zie Tip). Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en verlaag het vuur. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan. Laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Voeg eventueel meer water toe als de dahl te snel droogkookt.



### 4. Snijden

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

### 5. Salsa maken

Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **verge munt** en ½ el extra verge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



### 6. Serveren

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met krokante aardpeer en Parmigiano Reggiano

met hazelnoten en prei

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sjalot



Prei



Risottorijst



Aardpeer



Hazelnoten



Citroen



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano



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

Deze heerlijk romige risotto geef je een winterse draai met aardpeerplakjes. Om dit gerecht compleet te maken, voeg je knapperige hazelnootstukjes toe!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Hazelnoten (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon en voeg er 150 ml extra water per persoon aan toe. Snipper de **sjalot**. Snij de **prei** in dunne halve ringen en was de **prei**. Verhit 1 el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut. Voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten.



## 2. Rijst roerbakken

Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut (zie voor kooktips!). Voeg de witte balsamicoazijn en ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe. Roer tot de **risotto** de bouillon weer heeft opgenomen en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrels nog verder te garen (zie Tip).

**Tip:** Voor deze winterse risotto gebruik je iets meer vocht dan gebruikelijk. De risotto blijft dus iets natter. Houd je daar niet van? Voeg dan minder bouillon en water toe.



## 4. Aardpeer bakken

Schil of was ondertussen de **aardpeer** grondig en snijd in dunne plakjes (zie Tip). Hak de **hazelnoten** grof. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardpeerplakjes** 10 - 12 minuten, of tot ze goudbruin en zacht zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gehakte **hazelnoten** toe en bak 2 minuten mee.

**Tip:** Snijd de aardpeerplakjes niet te dik, zodat ze helemaal gaar zijn na het bakken - krokant vanbuiten en zacht vanbinnen.



## 5. Op smaak brengen

Roer een scheutje warm of gekookt water door de **risotto** en haal van het vuur. Laat de **risotto**, afgedekt, 5 minuten staan (zie Tip). Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Snij de **verge bladpeterselie** fijn. Rasp de **kaas**. Roer vervolgens de **kaas** en 1 tl **citroensap** per persoon door de **risotto**. Breng op smaak met peper en eventueel zout

**Tip:** Door de risotto nog even te laten nagaren met het deksel op de pan wordt hij extra smeuïg.



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden en garneer met de **aardpeer** en de **hazelnoten**. Bestrooi naar smaak met de **peterselie**, **citroenrasp** en flink wat zwarte peper.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardpeer rijk is aan ijzer? Aardpeer bevat per gram zelfs meer ijzer dan biefstuk!

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Spinazie-kokoscurry met gele rijst

met tomaat, cashewstukjes en spiegelei

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Witte langgraanrijst



Cashewstukjes



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	699 / 167
Vetten (g)	48	9
Waaran verzadigd (g)	16,9	3,3
Koolhydraten (g)	81	16
Waaran suikers (g)	6,9	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg 1 tl **kurkuma** per persoon toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en 200 ml water per persoon toe.
- Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Curry maken

- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Rooster de **cashewstukjes** 1 minuut en voeg dan de **kokosrasp** toe. Haal de topping uit de pan zodra deze goudbruin kleurt en bewaar apart.
- Laat de wok of hapjespan van de topping een beetje afkoelen en voeg dan de zonnebloemolie toe. Bak de **knoflook**, de **rode peper** en 1½ tl **gele currykruiden** per persoon 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **tomaat** toe en bak al roerend 4 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.



### 3. Spinazie toevoegen

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.
- Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat al roerend slinken en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken. Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

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



### 4. Serveren

- Snijd de **koriander** grof.
- Verdeel de **rijst** en curry over de borden.
- Garneer met de cashew-kokostopping, de overige **limoenpartjes** en de **verse koriander**. Serveer met het gebakken ei.

**Eet smakelijk!**



# Pasta met Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met broccoli, kaas en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Gomasio-tuinmix



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4033 /964	674 /161
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, in 13 - 15 minuten gaar (zie Tip).
- Kook de **broccoli** de laatste 4 - 6 minuten mee met de **pasta**.
- Giet daarna af en laat afgedekt staan.

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



## 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **kookroom**, de bouillon en per persoon: 1 tl **sojasaus**, 1 tl mosterd en 1 tl bloem toe aan de koekenpan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** weer toe, dek af en laat 6 - 8 minuten verder garen.



## 4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **broccoli** toe aan de pan met saus en verhit al roerend 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

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

**Eet smakelijk!**



# Kip yakitori met zoete Aziatische saus en gomasio

met rijst, broccoli en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Gomasio



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

Yakitori betekent gegrilde kip in het Japans; *yaki* (gegrild) en *tori* (kip). Vandaag maak je een zoete saus om het gesunde kippenvlees extra smaak te geven.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	3	6	9	12	15	18
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

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



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan van de **wortel**.
- Dek de pan af en stoof in 8 - 10 minuten gaar.



## 3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan een spies (zie Tip). Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kipspiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en de **gomasio** toe en laat de saus karamelliseren.

**Tip:** Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!

## 4. Serveren

- Verdeel de groenten en de **rijst** over de borden.
- Leg op ieder bord 2 kipspiesen.
- Schenk de saus over de groenten en de **rijst**.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	544 / 130
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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

# Naanpizza met geitenkaas en groenten

met frisse tomatensalade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood met kruiden



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



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!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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 met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	39	39	54
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2510 /600	564 /135
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,9
Koolhydraten (g)	70	16
Waarvan suikers (g)	11,1	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snijd de andere helft fijn (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **zoete aardappel**.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.



Scan mij voor  
extra kooktips!



## 3. Naanpizza's bereiden

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood**. Bestrooi met ½ tl **oregano** per persoon, peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over de **naanbroden** (zie Tip). Verbrokkel 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 nog groenten over? Deze kun je eventueel kleinsnijden en door de salade mengen met wat extra witte balsamicoazijn. Je kunt ze ook de volgende dag gebruiken, bijvoorbeeld in een lunchsalade.

## 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat** en de **gesnijpte ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe en schep tussendoor een aantal keer om.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

**Weetje** Dit gerecht bevat 3 verschillende soorten groenten. Variatie in je voedingspatroon is belangrijk om alle belangrijke vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe gevarieerd eet jij deze week?

# Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met Peruaanse kruiden, courgette en cashewstukjes

Veggie

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Uit



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Seizoensbroodje



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep uit Ecuador met de hoofdingrediënten aardappel (*papa*) en kaas.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentegebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	324 /77
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,1
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	17,5	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de zoete en gewone **aardappelen** en snij in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm (scan voor kooktips!).

**Tip** Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/2 bouillonblokje voor 350 ml water. Gebruik ook de helft van de witte kaas. Wat je overhoudt van de witte kaas kun je de volgende dag in een salade gebruiken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg halverwege de **Peruaanse kruiden** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



### 3. Garnering snijden

Snijd ondertussen de **verge koriander** grof en snij de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 7 minuten in de oven.

**Tip:** Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



### 4. Courgette bakken

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



### 5. Soep pureren

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



### 6. Serveren

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

**Weetje** Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



HELLO  
FRESH

# Verse spaghetti met kipgehakt in mascarpone-tomatensaus met Grana Padano en vers basilicum

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

De oregano en het basilicum in de kruidenmix geven dit kipgehakt een groene/grijze kleur. De verkleuring heeft geen enkel effect op de kwaliteit van het vlees. Je kunt het gewoon klaarmaken en opeten, mits de houdbaarheid die op de verpakking staat niet verlopen is.



Verse spaghetti



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken



Ui



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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



Je kent mascarpone misschien alleen van het dessert tiramisu. In dit gerecht wordt het gebruikt om een heerlijk romige tomatensaus te maken.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers spaghetti* (g)	125	250	375	500	625	750
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	708 /169
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	14,7	3
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	14,1	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **verse pasta** (zie Tip).
- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Snijd het **basilicum** grof.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Saus afmaken

- Haal de saus van het vuur en meng de **mascarpone** erdoorheen.
- Voeg de **verse pasta** toe aan de saus.
- Meng er nog 1 el kookvocht per persoon doorheen. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Duitse biefstuk met zwarte-pepersaus

met krieltjes en groene salade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zwarte-pepersaus



Voorgekookte halve kriels met schil



Duitse biefstuk



Rucola en veldsla



Ui



Mexicaanse kruiden



Komkommer



Pompoenpitten



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

Vanavond staat er een steak op het menu. Je serveert hem met de zwarte-pepersaus in je box.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Saladekom, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarte-pepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Duitse biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2715 /649	437/104
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,5
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Haal de **Duitse biefstuk** uit de koelkast.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan.
- Voeg in de laatste minuut ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



### 2. Salade maken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** 2 - 3 minuten in de pan, maar zorg dat er ruimte overblijft voor de **biefstuk** (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een saladekom per persoon: 1 tl wittewijnazijn, 1 tl extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Voeg de **rucola**, **veldsla** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed.

**Tip:** Kook je voor meer dan 4 personen? Bak in de volgende stap de Duitse biefstuk in een tweede koekenpan.



### 3. Vlees bakken

- Bestrooi beide kanten van de **Duitse biefstuk** met peper en zout.
- Voeg de **Duitse biefstuk** toe aan de andere kant van de koekenpan bij de **ui**. Bak het vlees 2 - 4 minuten per kant.
- Haal de **Duitse biefstuk** en **ui** uit de koekenpan.
- Verhit de **zwarte-pepersaus** in dezelfde pan 1 minuut op middelhoog vuur.



### 4. Serveren

- Serveer de **Duitse biefstuk** op de borden.
- Verdeel de **zwarte-pepersaus** en **ui** erover.
- Leg de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de salade erbij en garneer met de **pompoenpitten** (zie Tip).

**Tip:** Heb je meer tijd? Rooster dan de pompoenpitten. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.

**Eet smakelijk!**



# Gehaktbrood met mozzarella en tomatensaus

met zelfgemaakte frietjes en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Ui



Sperziebonen



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Gemengd gekruid gehakt



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

Je geeft het gehaktbrood extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
<b>Zelf toevoegen</b>						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 / 857	514 / 123
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,4
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	12,9	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (zie Tip en scan voor kooktips!). Meng in een kom de frieten met per persoon: ½ el olijfolie, ¼ zakje **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van de hoeveelheid frietjes en gebruik de overige aardappelen voor een ander gerecht.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehakt kneden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **panko**, de **knoflook**, de overige **Siciliaanse kruiden** en 2 el water per persoon. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed in de vorm van een **brood**. Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 25 minuten mee in de oven met de frietjes. Haal het gehaktbrood uit de oven en zet opzij tot stap 5.



### 3. Tomatensaus maken

Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Voeg de **tomatenpuree** en de bouillon toe en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Voeg een bodempje water toe aan een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet vervolgens af.

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



### 5. Gehaktbrood afmaken

Scheur de **mozzarella** klein. Verdeel de tomatensaus en de **mozzarella** over het gehaktbrood. Zet de ovenschaal met het gehaktbrood terug in de oven en bak 2 - 3 minuten, of tot de **mozzarella** gesmolten is (zie Tip).

**Tip:** Is het gehaktbrood nog niet gaar? Gaar het gehaktbrood dan nog 5 - 10 minuten langer in de oven.



### 6. Serveren

Snijd het gehaktbrood met **mozzarella** in plakken en verdeel over de borden. Serveer de frietjes en de **sperziebonen** ernaast. Besprenkel het gerecht met de tomatensaus uit de ovenschaal.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti met aubergine-cacciatoresaus

met basilicum, geroosterde-paprikasaus en olijven

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren spaghetti	Knoflookteentje
Ui	Aubergine
Siciliaanse kruidenmix	Passata
Tomatentapenade	Leccino olijven
Geroosterde-paprikasaus	Vers basilicum



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

Vandaag pasta met een saus geïnspireerd op cacciatoresaus,  
maar dan als vegan variant! Een saus vol verschillende  
groenten waarbij je de kaas niet zult missen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

## 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	390	500	590
Tomatentapenade* (g)	30	60	90	120	150	180
Leccino olijven* (g)	20	40	60	80	100	120
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2841 / 679	591 / 141
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,8
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,4	4,7
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water met ¼ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snijd de **aubergine** in blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

**Weetje** Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **aubergine** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin kleurt. Voeg de **Siciliaanse kruiden** en **knoflook** toe en bak nog 1 minuut mee. Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon.



### 3. Saus laten sudderen

Blus de groenten af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en voeg de **passata** toe. Voeg de **tomatentapenade**, **olijven**, de helft van het kookvocht en 1 tl suiker per persoon toe. Meng goed en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.



### 4. Basilicum snijden

Snijd het **basilicum** grof.



### 5. Pasta toevoegen

Voeg de gekookte **pasta** en 2 el kookvocht per persoon toe aan de saus (zie Tip). Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus al dun genoeg? Laat het kookvocht dan achterwege. Is de saus aan de droge kant? Voeg dan nog meer kookvocht toe.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Besprenkel met de **geroosterde-paprikasaus** en garneer met het **basilicum**.

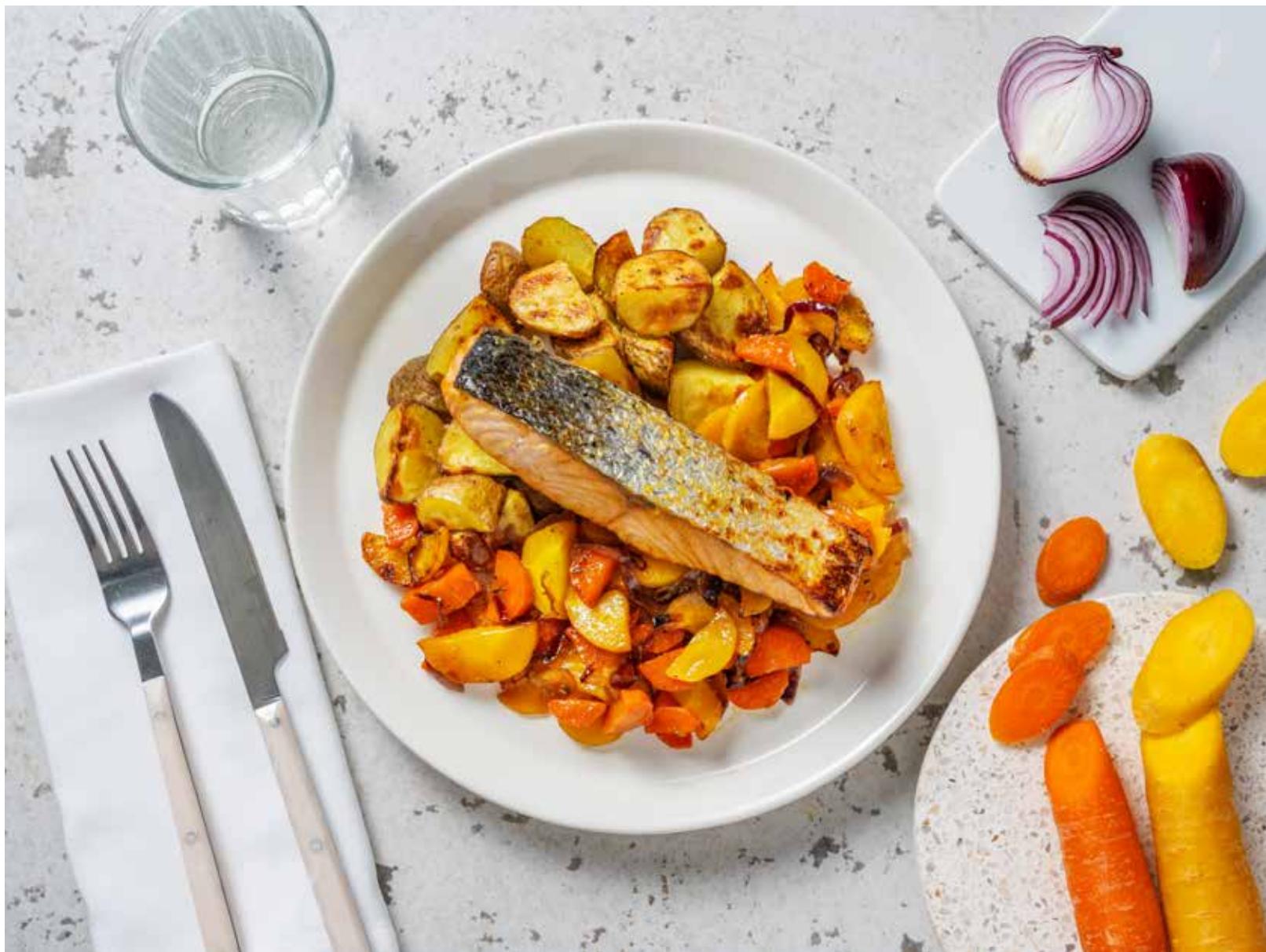
**Eet smakelijk!**



# Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verge tijm



Gele wortel



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	412 / 98
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1	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 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventueel grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Groenten snijden

Halveer de beide **wortelsoorten** en snijd in plakken van 1 cm breed. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van ½ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Groenten stoven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **verge tijm** en per persoon: 50 ml groenteboillon en 1 tl basterdsuiker toe. Laat, afgedeekt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en verhit de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



### 4. Sausje maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



### 5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Smeer de **zalm** in met het honing-mosterdsausje. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



### 6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Serveer met de geroosterde **krieltjes** en groenten.

**Eet smakelijk!**



## Peruaans gekruide parelcouscous met zoete aardappel en witte kaas met champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	418 / 100
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,1	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. Bereid de groente bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snij in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ongeveer 1½ cm.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten in de oven

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en **zoete aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



### 4. Smaakmakers bereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.



### 5. Mengen

Meng in een kom de ovengroenten, de witte balsamicoazijn en de **Peruaanse kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Chili sin carne taco's met paprikasalsa

met linzen en avocadodip

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Mais in blik



Ui



Mexicaanse kruiden



Groene paprika



Biologische zure room



Avocadodip



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

Gerookt paprikapoeder en gedroogde jalapeño geven deze chili sin carne veel smaak en diepgang - zelfs vleesliefhebbers zullen van dit gerecht genieten!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, vergiet

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	492 / 118
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,7
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	16,6	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	3,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Chili sin carne maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt ¾ van de **ui** en de helft van de **paprika** 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Spoel de **linzen** af in een vergiet. Voeg de **linzen** en **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de **passata**. Verkuirmel het bouillonblokje boven de pan en laat 1 - 2 minuten zachtjes sudderen.

**Tip:** De overige ui gebruik je voor de salsa in stap 3. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui met de paprika in deze stap.



### 3. Salsa maken

- Giet de **mais** af. Voeg de helft van de **mais** toe aan de chili sin carne.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.
- Meng in een kom de overige **ui**, **mais** en **groene paprika** met 1 tl witte wijnazijn per persoon. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Serveer de chili sin carne, salsa, **avocadodip** en **zure room** in aparte schaaltjes op tafel.
- Verdeel de **taco's** over de borden en laat iedereen zelf de **taco's** vullen.

**Eet smakelijk!**

# Bloemkoolsteak met blauwe-kaastopping

met rozemarijn-aardappeltjes en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Champignons



Knoflookteentje



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Blauwe-kaasblokjes



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

Vandaag vervang je vlees door bloemkool. De knapperige bloemkool combineert perfect met de romige blauwe-kaastopping. Dat maakt dit recept gezond én lekker!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel, hoge kom, pan, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroukt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Vergeleken met bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwe kaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **champignons** met de **knoflook** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **gerookt paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

**Tip:** Geroukt paprikapoeder is vrij sterk van smaak, meet dus goed af.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelen bakken

Ris de naaldjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** daarna om, leg de **champignons** ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel op het laatste moment af met aluminiumfolie.



### 3. Bloemkool bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd 1 plak per persoon van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. Houd de stam van de **bloemkool** eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de **bloemkoolsteaks** apart. Snijd de overige **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitslomen (zie Tip).

**Tip:** Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng eventueel de kooktijd.



### 4. Bloemkoolsteak bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de **bloemkoolsteak** met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de **bloemkoolsteak** nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met wat peper.

**Weetje** 🍎 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



### 5. Bloemkool pureren

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Meng in een hoge kom de gekookte **bloemkoolroosjes**, de helft van de **bladpeterselie** en per persoon: 50 ml **kookroom** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Schep de puree terug in de pan met deksel, breng goed op smaak met peper en zout en houd op laag vuur warm.



### 6. Serveren

Verbrokkel in een kleine kom de **blauwe-kaasblokjes** en meng met de overige **bladpeterselie** en de **champignons** tot een topping. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de **bloemkoolsteak** erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de blauwe-kaastopping over de **bloemkoolsteaks**. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Pokébowl met gefrituurde kip

met zwarte rijst, avocado en sinaasappel

Familie

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Zwarte rijst



Sojasaus



Komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Knoflookteentje



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan het liefst in de koelkast! Zo blijft hij zo lang mogelijk goed.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte rijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 /979	760 /182
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,4
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	17,6	3,3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit  $\frac{1}{4}$  el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en ruim water toe. Verkruimel  $\frac{1}{4}$  groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Kook de **rijst** in 30 - 35 minuten gaar. Door de **rijst** zal het water donker kleuren. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Groenten en fruit snijden

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussemiddendeel kunt halen en snijd vervolgens in blokjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en de **avocado** in plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Kip frituren

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruinen is het heet genoeg om de **kip** te bakken. Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin en draai halverwege voorzichtig om (zie Tip).



### 5. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus** met per persoon: 1 el mayonaise en 1 tl honing (zie Tip). Meng goed tot een gladde saus. Meng vervolgens  $\frac{1}{2}$  el wittewijnnazijn per persoon door de **rijst**.

**Tip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Meng daarvoor 1 el mayonaise met 2 el yoghurt, peper en zout. Net zo lekker en minder calorierijk.



### 3. Beslag maken

Dep de **kipfilethaasjes** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de **Koreaanse kruiden** en per persoon: 30 ml water en 25 g bloem. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Serveer de krokante **kip** op de **rijst**. Verdeel de **komkommer**, **avocado** en **sinaasappel** naast de **kip**. Besprenkel met de dressing en garneer met de **gomasio**.

**Weetje** 🍎 Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

**Eet smakelijk!**



# Witlof gegratineerd met Franse brie en appel

met spekjes, puree en frisse veldsla

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witlof



Appel



Franse brie



Veldsla



Spekreepjes



Walnootstukjes



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

De zoete appel en romige Franse brie zorgen ervoor dat het bittertje van het witlof niet overheerst. Hierdoor valt hij bij oud én jong in de smaak!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3715 / 888	480 / 115
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	25	3,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	21	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Witlof bakken

Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snij het **witlof** in de lengte doormidden. Verwijder de harde kern. Verhit per persoon: ½ el roomboter en 1 tl suiker in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **witlof**, afgedekt, 3 - 5 minuten met de gesneden kant naar beneden, of tot het bruin kleurt. Leg daarna het **witlof** met de gebakken kant naar boven in een met bakpapier beklede ovenschaal.



### 3. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Stamp ondertussen de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng flink op smaak met peper en zout. Meng de gebakken **spekjes** en het bakvet met de puree.

**Tip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de roomboter in de puree door een extra scheutje melk of kookvocht van de aardappelen.



### 4. In de oven

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in dunne plakjes (scan voor kooktips!). Snij de **brie** in dunne plakken. Leg de **appelplakjes** dakpansgewijs op het **witlof** in de ovenschaal met bakpapier en beleg met de **brieplakken**. Strooi de **walnootstukjes** eroverheen. Bak het **witlof** nog 8 - 10 minuten in de oven.



### 5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olifolie, ½ el wittewijnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla** met de dressing.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg het **witlof** erbovenop. Serveer de salade erbij.

**Eet smakelijk!**



Scan mij voor extra kooktips!



HELLO  
FRESH

# Parelcouscous met garnalen en courgette

met verse tijm, rode peper en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Verse tijm



Courgette



Parelcouscous



Garnalen



Tomaat



Rode puntpaprika



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren '50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	360	400	520
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd de **courgette**, **puntpaprika** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en roerbak de **garnalen** 3 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart, bewaar ook het bakvocht van de **garnalen**. Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **puntpaprika**, **tijm** en **citroensap** toe en bak 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

## 4. Mengen en serveren

- Voeg de **garnalen** met bakvocht en de **tomaat** toe aan de groenten.
- Breng op smaak met ½ el **citroensap** per persoon, peper en zout en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en meng het geheel goed.
- Verdeel het gerecht over de borden en besprengel naar smaak met extra **citroensap**.

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

Eet smakelijk!



# Parelcouscous met koolvis en courgette

met verse tijm, rode peper en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Verse tijm



Courgette



Parelcouscous



Koolvis



Tomaat



Rode puntpaprika



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren '50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2326 /556	455 /109
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	10,4	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd de **courgette**, **puntpaprika** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Dep de **koolvis** droog met keukenpapier. Bak de **koolvis** 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **puntpaprika**, **tijm** en **citroenrasp** toe en bak 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Mengen en serveren

- Voeg de **tomaat** toe aan de pan met groenten. Breng op smaak met ½ el **citroensap** per persoon, peper en zout en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en meng het geheel goed.
- Verdeel het gerecht over de borden.
- Leg de **vis** op de **couscous** en besprenkel naar smaak met extra **citroensap**.

**Eet smakelijk!**



# Pilav met gestoomde heek

met basmatirijst, paprika en spinazie

Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Rode peper



Knoflookteentje



Wortel



Verse gember



Paprika



Basmatirijst



Spinazie



Heekfilet



Verse krulpeterselie



Surinaamse kruiden



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

Pilav verwijst naar een rijstgerecht met oorsprong uit het Midden-Oosten. Vandaag maak je er een volwaardige maaltijd van met kleurrijke groenten en een stukje vis!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	358 /86
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,4
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	7	0,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snij de **wortel** in blokjes. Snij de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Rasp de **gember** fijn (zie Tip).

**Tip:** Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspst.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Roerbakken

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui**, **gember** en **rode peper** 3 minuten. Voeg de **knoflook** en **Surinaamse kruiden** toe en bak 1 minuut. Zet het vuur hoog, voeg de **wortel** en de **paprika** toe en roerbak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan met groenten en schep goed om.



## 3. Rijst koken

Schenk de bouillon bij de **rijst** en groenten en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag en laat de **rijst**, afgedeckt, 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen (zie Tip).

**Tip:** Kookt de rijst te snel droog? Voeg dan extra water of bouillon toe.



## 4. Spinazie snijden

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** grof. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.



## 5. Pilav afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de hapjespan en schep goed om met de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **heekfilet** op de **rijst** en dek opnieuw af. Laat de **rijst** en de **vis** 8 - 10 minuten zachtjes stomen, of tot beide gaar zijn (zie Tip). Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn. Meng de **krulpeterselie** met ½ el extra verge olifolie per persoon in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **vis** over de borden. Garneer de **vis** met de verse kruidenolie.

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

**Eet smakelijk!**



# Varkensoester met frisse citroendressing

met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensoester



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, vergiet, rasp, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	404 / 97
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,5	0,1

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de **tijm** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍎 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.



### 2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon:  
½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing,  
½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie.  
Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



### 4. Varkensoester bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkensoester** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om.



### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **boontjes**.



### 6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in reepjes en meng het eventueel vrijgekomen braadvocht van het **vlees** met de citroendressing. Verdeel de **varkensoester**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkensoester** met de overige citroendressing (zie Tip).

**Tip:** Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met de overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



# Varkensoester met romige paddenstoelensaus

met conchiglie en rucola

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensoester



Ui



Knoflookteentje



Verse rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Kookroom



Rucola



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!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, 2x keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¾
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	638 / 153
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,3
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	13,3	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn.



### 2. Conchiglie koken

Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon. Laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Varkensoester bakken

Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de pan van het vuur, voeg de mosterd, honing, **rozemarijn** en **knoflook** toe en meng goed. Leg de **varkensoester**, inclusief saus, in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie (zie Tip). Bewaar de saus voor stap 5.

**Tip:** Het is niet erg als de varkensoester nog wat roze is vanbinnen - je mag varkensoester licht rosé eten.



### 4. Paddenstoelen bakken

Veeg ondertussen dezelfde koekenpan schoon met keukenpapier. Verhit de overige roomboter op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Zet het vuur hoog, voeg de **champignons** toe en roerbak 4 - 5 minuten. Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en verhit tot al het vocht verdampst is.

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



### 5. Pasta mengen

Voeg ½ el bloem per persoon toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan. Schep goed om en voeg vervolgens de **kookroom**, het achtergehouden kookvocht en de mosterdsaus uit de ovenschaal toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes inkoken, of tot de saus indikt (scan voor kooktips!). Voeg de **conchiglie** toe en verhit het geheel nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Snid de **varkensoester** in plakken. Maak op de borden een bedje van de **rucola** en verdeel de **pasta** erover. Leg de **varkensoesterplakken** op de **pasta** en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!

**Eet smakelijk!**



# Frisse krieltjessalade met tonijn en bietjes

met appel en dragon

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Tonijn in water



Verse dragon en bieslook



Mayonaise



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dragon en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	461 /110
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	22,2	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van 1 cm.
- Kook de **rode biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** met koud water zodat ze afkoelen.



### 2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm (scan voor kooktips!).
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **dragonblaadjes** van de takjes en snijd de **dragonblaadjes** en de **bieslook** fijn (zie Tip).

**Tip:** Is niet iedereen liefhebber van dragon? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat iedereen het naar smaak kan toevoegen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade maken

- Maak in een kleine kom een dressing van de **mayonaise**, de helft van de verse kruiden en per persoon: 1 tl mosterd, 1 tl honing, 1 el witte wijnazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rode biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de overige dressing en de overige verse kruiden.

**Weetje** Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnen krijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.

**Eet smakelijk!**

# Roerbaknoedels met boerenworst

met bulgogisaus, spitskool en paprika

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	533 /127
Vetten (g)	28	6
Waaran verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waaran suikers (g)	14,1	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Vlees bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **gember**, **knoflook**, **rode peper** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee.

**Weetje** Deze volkoren noedels zijn gemaakt van 100% volkorenmeel en bevatten in vergelijking met witte noedels niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1, B2 en E.



## 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en per persoon: 1 tl witte wijnazijn en 1 el water.
- Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden.
- Garneer het geheel met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Penne met spinazie-roomsaus

met cherrytomaten en Parmigiano Reggiano

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Kruidenroomkaas



Spinazie



Gerookt paprikapoeder



Rode cherrytomaten



Parmigiano Reggiano



Tomatentapenade



Ui



Vers basilicum



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de kaas in dit gerecht.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kruidentoostroomkaas* (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrymaten (g)	65	125	250	250	375	375
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	844 /202
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	21,4	4,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	10,9	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met  $\frac{1}{4}$  groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat kookvocht.
- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd het **basilicum** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een grote koekenpan of hapjespan op hoog vuur.
- Bak de **ui** en **cherrymaten** 3 - 4 minuten.



## 3. Saus maken

- Verlaag het vuur van de pan met **tomaat** naar middelhoog. Blus af met 1 tl balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **roomkaas**, **spinazie**, **tomatentapenade** en per persoon: 3 el kookvocht en 1 tl **geroosterd paprikapoeder** toe en roer goed door (zie Tip 1 & 2).
- Voeg de **pasta** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip 1:** Voeg eventueel meer kookvocht toe tot de saus de gewenste dikte heeft.

**Tip 2:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de roomkaas en voeg eventueel wat melk toe om het romiger te maken. De overige roomkaas kun je de volgende dag gebruiken voor op brood.



## 4. Serveren

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **kaas** en het **basilicum**.

**Weetje:** Cherrymaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitamines en mineralen, zoals kalium, vitamine A en C en foliumzuur.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Broodje kipgehaktballen met chili-mayonaise

met salade van mais en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehaktballetjes  
met Italiaanse kruiden



Ui



Rode peper



Witte demi-baguette



Tomaat



Mais in blik



Radicchio en ijsbergsla



Zoet-pittige chilisaus



Komkommer



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

De kipgehaktballetjes zijn alvast voor je gekruid met  
paprikapoeder, cayennepeper, komijn en peterselie. Zo zet je  
al binnen 20 minuten een smaakvol gerecht op tafel!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	580 /139
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	17,4	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Gehaktballen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipgehaktballen** 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 2. Broodje bakken

- Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballen** verder met de **rode peper** en **ui**, afgedekt, in 4 - 5 minuten rondom bruin, of tot ze gaar zijn.
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.



### 3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Laat de **mais** uitlekken. Snijd de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, peper en zout. Meng de **tomatenblokjes**, **mais**, **komkommer** en de **gemengde sla** door de dressing.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.

**Weetje** **Mais** is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



### 4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en vul met 3 **gehaktballen** per persoon en de **ui**.
- Schep er een beetje chili-mayonaise op. Meng de overige chili-mayonaise door de salade. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **broodjes** met de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Couscoussalade met vegetarische shoarma

met komkommer, cherrytomaten en frisse kruidendressing

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Vegetarische shoarma



Salademix met erwten scheuten



Ui



Komkommer



Rode cherrytomaten



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Siciliaanse kruidenmix



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Salademix met erwten scheuten* (g)	30	60	120	120	180	180
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	434 / 104
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	28	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **couscous** (zie Tip 1).
- Voeg de **couscous** toe aan een saladekom samen met het kokend water en laat, afgedekt, 10 minuten staan.
- Meng in een kom per persoon: 1 el witte wijnazijn met 1 tl suiker.
- Halveren de **ui** en snijd in dunne ringen (zie Tip 2). Voeg toe aan de kom met azijn en meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

**Tip 1:** Wil je tijd besparen? Gebruik dan de waterkoker om snel water te koken.

**Tip 2:** Je serveert de ui gepekeld en rauw. Houd je hier niet van? Laat het pekelen dan achterwege en bak de ui mee met de vegetarische shoarma.



## 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vegetarische shoarma** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg in de laatste minuut 1 el honing per persoon toe en roer goed.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes en halveer de **cherrytomaten** (scan voor kooktips!).

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Dressing maken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de helft van de verse kruiden met de **yoghurt**, het pekelvocht van de **ui**, 1 el mayonaise per persoon, peper en zout.
- Meng de **couscous** met de **kruidenmix** en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de **salademix**, **cherrytomaten**, **komkommerblokjes**, **vegetarische shoarma** en de overige verse kruiden toe aan de saladekom en meng met de **couscous**.

## 4. Serveren

- Verdeel de coucoussalade over borden (zie Tip).
- Besprengel met de kruidendressing.
- Garneer met de gepekeldde **ui**.

**Tip:** Heb je coucoussalade over? De overige coucoussalade kun je gebruiken als lunch de volgende dag.

**Eet smakelijk!**